LE MIRACLE DE LA DÉTOXINATION

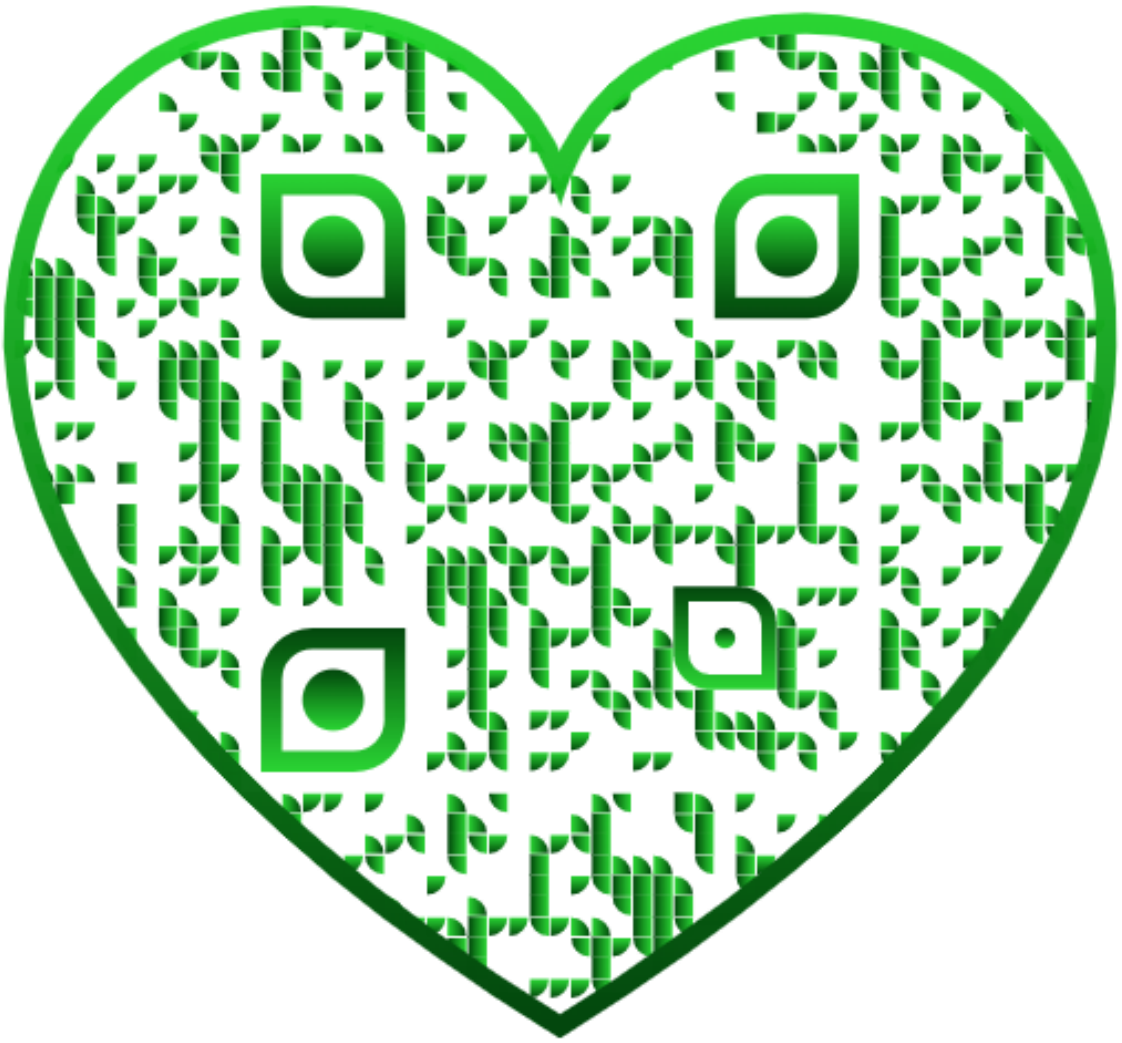
GUIDE DE RÉFÉRENCE

Alimentation crue et plantes médicinales pour une régénération cellulaire totale

Revitalisez tous vos systèmes
Optimisez votre puissance naturelle de guérison
Nettoyez vos toxines
Soignez la cause de toutes vos maladies

ROBERT MORSE, N.D.

SHOUT
SHARE
IT



Copyright © 2012, Robert Morse

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite de l'éditeur, à l'exception de citations utilisées dans des critiques et revues de presse.

ISBN : 978-0-9838455-9-1

Cet eBook a été créé aux USA par :

ONE WORLD PRESS
890 Staley Lane
Chino Valley, AZ 86323
800-250-8171

printmybook@oneworldpress.com

www.oneworldpress.com

Le Miracle de la Détoxination

ALIMENTATION CRUE ET PLANTES MÉDICINALES
POUR UNE RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE TOTALE.

Robert Morse, N.D.

Traduit de l'anglais grâce à Dieu
(et au jus de raisin)

ONE WORLD PRESS
Prescott, Arizona

Éloges à propos du

Miracle de la Détoxination

Le Dr Morse est l'un des plus grands guérisseurs de notre époque.

—**Dr Bernard Jensen**, guérisseur de renommée mondiale, auteur et pionnier de la santé naturelle.

Robert Morse, N.D., a sans doute aidé plus de personnes présentant des maladies graves, notamment le cancer, que quiconque de ma connaissance. Si j'étais gravement malade, je ferais appel au Dr Morse.

— **I. Geraid Olarsch**, N.D.

Robert Morse et mon mari Bernard Jensen étaient des amis proches et je pense que ce sont les plus grands guérisseurs du monde ! Ils ont passé toute leur vie à apporter la vérité sur une planète empoisonnée. Ce livre constitue une référence et un mode d'emploi pour une santé et une vitalité véritables.

— **Marie Jensen**

Félicitations, Dr Morse, vous faites prendre conscience à nos contemporains de l'aspect le plus important au monde concernant la santé véritable : la détoxination.

— **Darren D. Dowler**, chanteur, « The Lettermen »

Merci de prendre un sujet qui a un réel besoin d'être reconnu et de le mettre à la disposition du public d'une façon compréhensible par tous. Félicitations, c'est un superbe travail !

— **Donovan Tea**, chanteur, « The Lettermen »

Merci de tous nous introduire a votre nouvelle et passionnante science de la détoxination. Nous vous suivons à 100 %.

— **Tony Butala**, chanteur, « The Lettermen »

Je dédie ce livre tout d'abord à Dieu, qui est ma raison de vivre et que j'essaye d'exprimer à chaque instant. Dieu est la plus grande puissance de guérison existante.

Je remercie aussi la hiérarchie divine, y compris tous les maîtres vivants et ascensionnés, les saints, sauveurs et anges qui contribuent à maintenir l'équilibre de la divine Création. Enfin, je dédie ce livre à ma propre équipe qui a travaillé des centaines d'heures, années après années, pour que ce livre voit le jour.

Avertissement

Ce livre, ainsi que les opinions, suggestions et références qu'il contient, est basé sur l'expérience personnelle de l'auteur et est destiné à des fins de recherches et d'études personnelles. Ce programme traite de la santé et de la vitalité et non de la maladie. L'auteur n'expose pas un théorie médicale, Dieu merci. Si vous décidez d'expérimenter le contenu de ce livre sur vous-même, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à vos choix et les actions et conséquences qui en pourraient en découler.

Reprenez votre propre responsabilité. Vous serez heureux de l'avoir fait. Apprenez avec honnêteté. Souvenez-vous que ce sont les hommes qui ont créé la science et que notre monde est le fruit d'hommes et de femmes se servant de la science plutôt que de Dieu. Pour être en bonne santé, les êtres humains doivent apprendre qu'on ne peut pas se contenter de traiter les symptômes, mais qu'il faut éliminer la cause de ces symptômes. Recherchez à vous libérer de la maladie. Recherchez la vérité.

Préservez les droits constitutionnels de chacun, y compris les vôtres. Faites les toujours passer avant le Code du Commerce.

À moins que nous mettions la liberté de se soigner dans la constitution, le temps viendra où la médecine s'organisera en une dictature secrète. Restreindre l'art de guérir à une seule catégorie de personnes et refuser ce même privilège à d'autres constituera la Bastille de la science médicale.

—**Dr. Benjamin Rush**, signataire de la Déclaration d'Indépendance

Personne ne peut résoudre un problème de santé en restant dans l'état d'esprit qui a créé le problème.

—**Thomas Edison**

La santé ne connaît pas la maladie.
Vous ne trouverez aucun cancer dans des tissus sains.

—**Robert Morse, N.D.**

Table des matières

Avertissement....9
Remerciements....15

Introduction....17

CHAPITRE UN
Comprendre notre espèce....23

CHAPITRE DEUX
Le fonctionnement de notre organisme....29
MODULE 2.1 — Les quatre processus de base....29
MODULE 2.2 — Les systèmes de notre corps....31
MODULE 2.3 — La cellule....34
MODULE 2.4 — Les tissus 37
MODULE 2.5 — Le système cardiovasculaire et le sang....38
MODULE 2.6 — Le système digestif....40
MODULE 2.7 — Le système d'élimination....45
MODULE 2.8 — Le système glandulaire endocrinien....61
MODULE 2.9 — Le système musculaire....69
MODULE 2.10 — Le système nerveux....71
MODULE 2.11 — Le système de reproduction....72
MODULE 2.12 — Le système respiratoire....73
MODULE 2.13 — Le système squelettique....74

CHAPITRE TROIS
Les aliments que nous mangeons....77
MODULE 3.1 — Les glucides, les sucres et leur métabolisme....78
MODULE 3.2 — Les protéines et leur métabolisme....82
MODULE 3.3 — Les lipides et leur métabolisme....83
MODULE 3.4 — Les enzymes, biocatalyseurs....87
MODULE 3.5 — Les vitamines (coenzymes)....89
MODULE 3.6 — Éléments essentiels....93
MODULE 3.7 — Composés phytochimiques....110
MODULE 3.8 — pH des aliments....114
MODULE 3.9 — Énergie des aliments....118
MODULE 3.10 — Aliments complets et vivants....121

CHAPITRE QUATRE
Les habitudes toxiques....125
MODULE 4.1 — Le problème du lait et des produits laitiers....125
MODULE 4.2 — Les protéines : toute la vérité....128

MODULE 4.3 — Irritants et stimulants....134
MODULE 4.4 — Vaccination : les aiguilles empoisonnées....135
MODULE 4.5 — Poisons chimiques : environnement, hygiène, domestique et médicaments....139
MODULE 4.6 — Protégez-vous des substances cancérigènes....147
MODULE 4.7 — Centres antipoison....148

CHAPITRE CINQ
La nature de la maladie....149
MODULE 5.1 — Les trois causes originelles de la maladie....149
MODULE 5.2 — Parasites : bénéfiques ou nuisibles ?....154
MODULE 5.3 — Pourquoi le cholestérol et les autres lipides forment-ils des plaques ? 159
MODULE 5.4 — Faiblesse des surrénales = troubles féminins et masculins....160
MODULE 5.5 — Le cancer....161
MODULE 5.6 — Troubles et lésions neurologiques....165
MODULE 5.7 — Diabètes : types I et II....167
MODULE 5.8 — Perte et contrôle du poids : trouver la cause....171
MODULE 5.9 — La peau et ses maladies....174
MODULE 5.10 — Le mental, les émotions et les cellules....175
MODULE 5.11 — Le langage du corps : ce que votre corps essaie de vous dire....177
MODULE 5.12 — Questionnaire de Santé....181

CHAPITRE SIX
Éradiquer la maladie
grâce au nettoyage et à la régénération des tissus....189
MODULE 6.1 — La Naturopathie et la science de la détoxination....190
MODULE 6.2 — Obstructions et détoxination....192
MODULE 6.3 — Comment détoxiner son organisme....193
MODULE 6.4 — Aliments alcalinisants/acidifiants et détoxination....195
MODULE 6.5 — Que se passe t-il pendant la détoxination ?....197
MODULE 6.6 — La « crise de guérison »....204
MODULE 6.7 — Jeûne et détoxination....210
MODULE 6.8 — Deux excellents jeûnes au jus....213
MODULE 6.9 — La santé de vos intestins....214

CHAPITRE SEPT
La vitalité en mangeant....219
MODULE 7.1 — Quels aliments consommer ?....219
MODULE 7.2 — Tableau des aliments acides/alcalins....220
MODULE 7.3 — Le rôle vital des bonnes combinaisons alimentaires....224
MODULE 7.4 — Menus Détox-Miracle....227
MODULE 7.5 — Menu Détox-Vitalité....229
MODULE 7.6 — Menu Détox pour les téméraires....230
MODULE 7.7 — Jus de fruits et légumes crus....231
MODULE 7.8 — Légumineuses et céréales : Bonnes ou mauvaises ?....233
MODULE 7.9 — Recettes à déguster....235

CHAPITRE HUIT
Le pouvoir des plantes....241

MODULE 8.1 — Usages courants et traditionnels des plantes.....243
MODULE 8.2 — Plantes médicinales : Guide de référence.....244
MODULE 8.3 — Formules à base de plantes médicinales.....265
MODULE 8.4 — Régénération de chaque système par les plantes.....274
MODULE 8.5 — Antibiotiques pharmaceutiques contre anti-parasites naturels.....283

CHAPITRE NEUF
Des outils pour une vie saine.....288
MODULE 9.1 — Neuf habitudes saines.....288
MODULE 9.2 — Quatre outils sains pour vous aider dans votre détoxination... et dans votre vie.....292

CHAPITRE DIX
Santé et spiritualité.....297

ANNEXES.....301

ANNEXE A
Détermination de la température de référence pour le fonctionnement de la thyroïde.....303

ANNEXE B
Les thérapies naturelles.....305

ANNEXE C
Guide des Ressources.....318

ANNEXE D
L'analyse de sang.....336

ANNEXE E
Analyse minérale des tissus.....347

ANNEXE F
Poids et mesures.....349

ANNEXE G
Glossaire.....351

ANNEXE H
Préfixes et suffixes.....374

Bibliographie.....382

Le Dr. Bernard Jensen présente avec bonheur les aliments crus prodigués en abondance par la Nature.

Remerciements

Toute ma reconnaissance va à mon cher ami le Dr Bernard Jensen qui a passé les soixante dernières années de sa vie à lutter contre l'ignorance humaine dans le domaine de la véritable nutrition et de la vitalité. Son travail de pionnier en iridologie, « la Science Maîtresse », est mondialement reconnu. Nous avons passé de longues heures à parler de vitalité et de longévité.

Toute ma reconnaissance également à mon ami le Dr Rudy Splavic, N.M.D., qui arrivait à sentir un cheveu sous sept feuilles de papier. Il était l'un des élèves particuliers du Dr Stone dans l'art de la polarité et le travail sur la manipulation. Je rends un profond hommage à son immense connaissance qui nous manquera beaucoup.

Je remercie les personnes suivantes et leurs efforts novateurs dans la santé et autres domaines connexes. Ce sont véritablement des hommes et des femmes de Dieu dans toute leur splendeur : Professeur Arnold Ehret (notions de mucus et de détoxination) ; Professeur Hilton Hotema (George Clements) (avocat du fruitarisme) ; Bernard McFadden (jeûne et guérison énergétique) ; Ann Wigmore (jus d'herbe de blé) ; Herbert M. Shelton (jeûne et crudivorisme) ; John Tilden, M.D. (toxémie) ; Stanley Burroughs (jeûne au jus de citron) ; Dr John Christopher (maître herboriste d'avant-garde) ; Ladean Griffin (pionnier de la santé) ; Norman W. Walker (thérapie par les jus crus) ; Bruce Copen, Ph.D. (naturopathie) ; Paul Bragg (jeûne et crudivorisme) ; John Hoxey (pionnier dans le domaine des plantes médicinales et de la santé) ; C.L. Kervran (transmutations biologiques) ; Benedict Lust (fondateur de la naturopathie) ; Dr. Rife, M.D. (pionnier dans le domaine du cancer et des virus) ; Hereward Carrington (pionnier) fruitarien ; le groupe « Nature’s First Law » (qui a apporté un renouveau dans la conscience du crudivorisme) ; Tompkins et Bird (énergétique des aliments) ; Sebastian Kneipp (hydrotherapie) ; John W. Keim (guérisseur Amish) ; J.H. Rausse (hydrothérapie et nutrition) ; Jethro Kloss (guérisseur par les plantes) ; Paul Twitchell (cartographie du ciel) ; Darwin Gross (un maître véritable) ; Dr. Harvey Kellogg (détoxination), et T.C. McDaniel, D.O. (chimie).

Remerciements spéciaux à Brenda, Tony, Kathie, Theresa et Jennifer pour toute leur aide et leur précieuse assistance dans le rassemblement de ces informations sous une forme cohérente et pour avoir contribué à faire de notre association une authentique troupe de Dieu.

Il y a tellement de grands guérisseurs et scientifiques que je ne pourrais matériellement pas les mentionner tous ici. J'envoie mes plus humbles excuses à ceux que je n'ai pas cités. Un grand guérisseur ou un grand scientifique n'est pas influencé par les systèmes de conditionnement de l'humanité ou monétaire. Il ou elle va plutôt de l'avant en cherchant la vérité afin que tous puissent en bénéficier.

Introduction

Bienvenue dans le fantastique voyage au sein de la vitalité. La santé est l'un de nos plus grands atouts, et on entend souvent dire que notre corps est un temple, ou un véhicule qui transporte le Moi véritable durant notre incarnation sur cette planète. Et pourtant, nous traitons souvent mieux nos voitures que nous ne prenons soin de nos corps.

L'information contenue dans ce livre ne provient pas d'études en double aveugle, de faits et de chiffres mal interprétés par des organismes de traitement de l'information, ou de recherche scientifique grassement monnayée. J'ai écrit ce livre sur la base de trente années d'expériences personnelles et d'observations cliniques de milliers de patients qui ont utilisé mes programmes pour vaincre leurs mauvais états de santé et leurs maladies.

Nous avons essentiellement deux choix en présence d'un problème ou d'une maladie : le **traitement** ou la **détoxination**. Si nous choisissons le traitement, nous avons deux choix supplémentaires. Le premier est la **médecine allopathique** (**pharmaceutique**), qui constitue le statu-quo médical ou l'approche chimique. Le second est la **médecine naturelle** (**traditionnelle**), qui utilise des produits de sources naturelles ou des plantes médicinales pour traiter les symptômes. Si nous choisissons l'approche allopathique pour « combattre » notre maladie, il est important de comprendre que celle-ci n'offre que trois types de traitements, quel que soit l'état de santé : la **chimie**, les **radiations** ou la **chirurgie**.

Les laboratoires pharmaceutiques dépensent énormément d'argent à développer des médicaments et à former des médecins (allopathes) à leur usage en présence de maladie. Mais « guérir » la maladie (dans le sens de faire disparaître la cause, et non seulement ses symptômes) ne fait pas partie de ce système de pensée. Les maladies sont incurables dans l'approche allopathique — qui est fondamentalement un moyen basé sur le « traitement ». Les médicaments chimiques sont utilisés pour tout, des simples migraines et fièvres au états dégénératifs tels la maladie de Parkinson ou le cancer.

Le second type de traitement en médecine allopathique consiste en quelque sorte à brûler ou irradier les tissus. Il est utilisé dans la plupart des procédures de diagnostic (les rayons X, par exemple) et de traitement, particulièrement mais non exclusivement dans le traitement du cancer.

La troisième procédure qu'utilise l'allopathie pour traiter un problème est la chirurgie. La chirurgie consiste simplement à retirer le « mauvais » tissu source du problème. Si la maladie est un cancer du sein, on enlève simplement le sein et le patient est « guéri ».

La médecine naturelle, ou ce que j'appellerai la « médecine traditionnelle », diffère de l'approche allopathique. Elle traite simplement les maladies à l'aide de produits naturels (provenant de substances animales, végétales ou minérales) ou de plantes médicinales trouvés dans la nature. Cette science existe depuis des centaines de milliers d'années, à différents niveaux. La plupart des substances utilisées en médecine naturelle n'ont pas d'effets secondaires préjudiciables, alors que la plupart des médicaments chimiques ont différents degrés d'effets secondaires nocifs. Cependant, il serait juste de mentionner que certains produits naturels utilisés sans discernement peuvent causer du tort. Par exemple, se supplémenter en calcium en présence d'une faiblesse des glandes parathyroïdes entraîne la formation de calculs ou un excès de calcium libre.

En général, les procédures de diagnostic utilisées en médecine naturelle, telles l'iridologie, la kinésiologie, la prise du pouls, l'analyse des cheveux ou des tissus, etc. sont pour le moins non-invasives et non préjudiciables au patient.

De nos jours, la plupart des systèmes de soins, tels que l'allopathie, la naturopathie, l'homéopathie, sont basés sur le traitement. Traiter le symptôme ne guérit *jamais* la « cause ». À moins qu'un véritable soin soit effectué, nous continuerons à souffrir sous une forme ou une autre.

L'alternative aux traitements est la *Véritable Naturopathie* (la *détoxination*), une science naturelle très peu connue, utilisée depuis des centaines d'années par des centaines de milliers de personnes et d'animaux dans le monde et qui a permis de restaurer la santé et la vitalité de leurs corps physiques, émotionnels et mentaux. La détoxination englobe la chimie, la biochimie, la botanique et la physique et a toujours été au cœur de la guérison véritable. Pour cette raison, la détoxination devrait être aujourd'hui au cœur de la médecine naturelle, mais a été oubliée dans notre système moderne de « traitement ».

La détoxination n'est pas un système de traitement ou une manière de supprimer le symptôme ; c'est un système qui soigne en s'intéressant à la cause de la maladie. Il implique la compréhension du fait que celui qui guérit est le corps et que l'énergie est au centre de la guérison. Il met aussi en lumière la véritable cause de la maladie — la destruction de l'énergie. L'énergie ou la destruction de l'énergie résulte de ce que l'on mange, boit, respire, met sur notre peau, et de ce que nous pensons et ressentons. Ce sont ces six actions qui nous conduisent soit vers la pleine santé et la vitalité, soit vers la faiblesse et la maladie.

La Naturopathie est la plus pure forme de guérison. Ses procédures et outils de diagnostic sont tous non-invasifs, et consistent essentiellement en une alcalinisation et une détoxination de l'organisme, ce qui sera expliqué en détail tout au long de ce livre. *Le Miracle de la Détoxination* traite de la seconde option, la véritable guérison à travers la détoxination et ses sciences connexes. Cependant, l'approche adoptée ici ne met jamais la science au-dessus de la puissance de Dieu et de celle de la nature, car la science n'est que l'étude de ce qui *déjà est*.

Le succès que j'ai obtenu avec la véritable détoxination dans les états chroniques et dégénératifs a été mondialement reconnu. Sur 100 personnes venues nous voir avec différents types de cancers, environ 70 se sont guéries, 20 n'ont pas pu faire le programme et 10 étaient à un stade trop avancé ou ne voulaient plus vivre. Notre succès dans la régénération des blessures médullaires est aussi phénoménal : une jeune femme de 32 ans, avec une lésion de la moelle épinière en C3-C4 douze années auparavant, est venue à notre clinique. En onze mois elle avait complètement récupéré sa sensibilité et sa mobilité corporelle. Un jeune Amish, qui avait eu un accident de tracteur le laissant tétraplégique en C4-C5, a complètement récupéré la sensibilité dans ses orteils en 6 mois.

L'une des choses les plus délicates dans ce programme est le travail sur le mental. Comme pour un ordinateur, ce que l'on obtient dépend de ce que l'on y rentre. Ce livre vous fournira les informations les plus solides et actualisées dont vous aurez besoin pour nourrir votre esprit et pour découvrir le miraculeux système de guérison de votre corps. Il passera en revue les domaines de la physiologie, de la chimie, de la physique et de la nutrition, toujours de façon compréhensible et immédiatement utilisable. Il vous encouragera aussi à « changer votre état d'esprit » en passant d'une pensée toxique à une pensée pure et naturelle.

La plupart des gens *vivent pour manger* ; je voudrais que vous commenciez à penser à manger pour vivre, et ce livre vous montrera comment faire. Ce que vous mangez a une influence directe sur votre santé, et je l'ai prouvé au fil des ans sur de nombreux patients. J'ai vu, encore et encore, des cancers nettoyés par le corps. Des diabètes, des maladies coronariennes et de l'arthrite également éradiqués. J'ai vu des moelles épinières se reconnecter et des nerfs endommagés suite à une attaque, des scléroses en plaques et autres se guérir.

Il n'y a pas de magie ou de mystère qui entourent la santé ou la maladie. La maladie est un processus naturel ! Lorsque nous comprenons comment fonctionne notre corps, et ce qui affaiblit nos tissus, nous comprenons alors ce qui cause les symptômes de la maladie et comment inverser le processus.

Ce livre vous emmènera dans un voyage comprenant plusieurs étapes importantes. Vous apprendrez à quelle espèce appartient votre corps physique ; comment votre organisme fonctionne ; quelle est la nature des maladies. Et finalement, ce qu'est la santé. L'une des prémisses de ce livre est que la santé est véritablement très simple, bien que nous passions une grande partie de notre temps et de notre argent à l'atteindre. *Le Miracle de la Détoxination* va vous aider à comprendre votre espèce, et vous encourager à manger en harmonie avec vos processus anatomiques, physiologiques et biochimiques. Cela vous procurera une vie pleine de vitalité et libre de toute maladie.

Offrez-vous du temps et de la discipline pour redevenir vivant grâce à la détoxination ! Mettez-y tout votre cœur, votre discipline et votre âme. La détoxination sera sans doute l'un des plus grands accomplissements de votre vie.

NOTE : Comme ce livre a été aussi bien écrit pour les professionnels de santé que pour les profanes, certains chapitres sont plus techniques que d'autres. Pour ma part, je dirais : « Faites simple ! » Passez ces chapitres, qui peuvent vous embrouiller au début, et revenez-y plus tard pour mieux comprendre comment fonctionne votre corps. Votre corps est une machine très complexe, mais le maintenir en bonne santé est très simple.

Mon parcours personnel

J'ai grandi dans une petite ville de l'Indiana. L'alimentation typique de ce coin du pays consistait en une profusion de produits laitiers, de sucres raffinés, de céréales et, bien sûr, de la viande trois fois par jour. Les

produits laitiers et les sucres raffinés produisent beaucoup de mucus, et par conséquent je devins abonné au nez qui coule et mes sinus étaient tout le temps engorgés. Je développais également une grave constipation, et subséquemment des hémorroïdes qui saignaient. Puis vinrent les migraines, environ tous les trois jours. En passant de spécialistes en spécialistes, les histoires que j'entendais, supputant les causes de ces douloureuses migraines, finirent par ressembler à une blague.

Un des effets secondaires de ce type d'alimentation était l'obésité. Si je n'avais pas été consciemment en connexion avec Dieu dans mes jeunes années, ma vie aurait été envahie par la dépression. Mon amour de Dieu et de la vie a toujours dominé ma vie, me procurant beaucoup de joie intérieure.

À la fin des années 60, je devins crudivore. Je lisais les livres de Ehret, Jensen, Hotema, McFaddin, Tilden (*cf. Bibliographie*), et d'une douzaine d'autres grands guérisseurs, sur le bon sens de ne pas détruire nos aliments avant de les manger. Je lisais aussi des livres sur le respirianisme et la possibilité de vivre à partir d'oxygène, hydrogène, carbone, azote, etc. Comme tous les éléments sont principalement constitués de ces atomes supérieurs, cela me paraissait sensé, qu'à condition d'être au bon niveau de conscience, nous pouvions survivre ainsi. On appelle « mangeurs de Dieu » les âmes qui vivent à ce niveau. Comme je voulais connaître Dieu plus que tout au monde, cela me convenait à la perfection.

Je décidais donc d'aller vivre dans des endroits reculés pour essayer d'atteindre ce niveau de conscience. Devenu ermite, je commençais à éliminer les aliments lourds ou à basses vibrations, tels que la viande et les céréales. Je voulais aussi arrêter de manger des légumes, et en vins à un régime constitué uniquement de fruits et de noix. Finalement, je décidais de me débarrasser également de tous les aliments acidifiants, et j'arrêtais les noix. Ces choix m'ont donc fait devenir ce que l'on appelle « fruitarien ». Je ne vivais plus exclusivement que de fruits frais et crus.

Les méthodes naturelles

1. La santé naturelle n'est pas une médecine alternative. La santé naturelle est une médecine traditionnelle.

2. Les méthodes naturelles ont plusieurs centaines de milliers d'années. La médecine chimique n'a que 125 ans.

3. Depuis l'avènement de la médecine chimique, les maladies ont grimpé en flèche.

4. La médecine devrait seulement consister en remèdes naturels qui alcalinisent, nettoient et régénèrent l'organisme.

Mon objectif était encore de vivre uniquement d'air pur. J'avais lu l'histoire d'une religieuse catholique qui vivait dans les hautes montagnes du Tibet et se nourrissait seulement de neige, ainsi que d'autres personnes qui soit-disant avaient obtenu le même degré subtil de survie. Pour aller dans ce sens, ma première étape fut de limiter ma consommation à une seule sorte de fruits. D'après mes estimations, après quelques mois de cette monodiète, j'aurais pu alors arrêter tout apport d'aliments, sous la forme où nous les connaissons, et je serais arrivé à mes fins. C'était évidemment une approche très radicale pour faire l'expérience de Dieu, mais je m'étais focalisé là-dessus et possédais une réelle auto-discipline. J'avais lu beaucoup d'ouvrages du Professeur Hotema sur le pouvoir des oranges bio en tant qu'aliment complet et je décidais donc que ce serait désormais mon unique aliment.

J'étais fruitarien depuis environ quatre ans, dont six mois de monodiète d'oranges. J'avais trouvé un verger d'orange bio très spécial, créé par une personne que je considérais comme étant une âme très élevée. La Nature devait avoir bien pris soin de moi pendant cette période, car la récolte dans ce verger fut exceptionnelle, et le producteur put me fournir en délicieuses navels toute l'année.

Au cours de ma période fruitarienne, j'ai commencé à expérimenter l'exactitude du travail d'Arnold Ehret sur le formidable pouvoir de rajeunissement du corps. Je pouvais me couper et ne sentir aucune douleur. La plaie ne saignait pas et se guérissait en un jour ou deux. Souvenez-vous, mon objectif était d'arrêter de manger des oranges et de vivre exclusivement d'air ! Mais le problème fut que mes niveaux d'énergies commençaient à devenir tellement élevés que je ne pouvais plus rester dans mon corps. Je voyageais « hors de mon corps » dans les mondes divins les plus magnifiques qui existent au-delà de l'expérience humaine ordinaire. C'était comme si je fusionnais avec Dieu, « me » laissant derrière. Je devenais illimité. Je n'avais plus de point de référence, car je ne voulais ou ne désirais plus rien. J'étais totalement comblé. Mon amour pour Dieu et toute forme de vie s'intensifiait au-delà des mots. La difficulté était que j'étais jeune, physiquement, et pas suffisamment mûr pour ce niveau de réalisation divine. Quand j'étais dans ce monde, je ne pouvais plus communiquer, entre autre avec les êtres humains ; je décidais donc — ma survie en dépendait — que j'avais besoin de me « poser » et d'aller enseigner aux autres l'extraordinaire pouvoir de guérison de la nourriture crue et la conscience illimitée qui se trouve en chacun de nous.

Ainsi, après plusieurs années de vie retirée, je regagnais la « civilisation ». Je sus alors que je voulais dédier ma vie à aider les autres à se régénérer et à enseigner la beauté de Dieu à un monde qui était affamé de cela.

À partir de ce moment-là, j'ai ouvert plusieurs magasins diététiques et ai passé des diplômes de biochimie, naturopathie, herboristerie et iridologie. Depuis lors je donne des enseignements sur Dieu et sur la vitalité, et je voyage dans le monde entier pour partager la magie et les secrets de la santé. J'ai dirigé une petite clinique au Portugal pendant de nombreuses années et j'ai représenté plusieurs fois les États-Unis au cours de conférences internationales.

Il y a vingt-cinq ans, j'ai ouvert une clinique que je dirige toujours actuellement. D'après mes propres expériences, je peux vous dire qu'il n'y a aucune maladie incurable, mais seulement des personnes incurables. J'ai passé également de nombreuses années à travailler aux urgences, c'était un de mes passe-temps favoris, et j'ai pu voir à l'œuvre tant la médecine allopathique que traditionnelle. Bien que la médecine urgentiste soit fantastique, la médecine allopathique, en général, tue des centaines de milliers de patients par an, alors que la médecine traditionnelle (plantes médicinales) sauve des centaines de milliers de vies chaque année. Je vous invite à me rejoindre pour apprendre et utiliser la loi divine naturelle pour vous guérir et vous régénérer.

Mon travail a été à la fois inspiré et soutenu par le Dr Bernard Jensen, un guérisseur de renommée internationale et auteur de nombreux livres remarquables (*cf. Bibliographie*). Il y a quelques années, le Dr Jensen m'a consulté au sujet de la santé de sa femme et nous sommes instantanément devenus amis. Nous avons immédiatement reconnu le lien spirituel profond qui nous unissait, alors que nous partagions une passion similaire et la même implication dans une mission d'amour et de guérison. *Le Miracle de la Détoxination* reflète nos expériences et points de vue sur la véritable guérison.

Cherchez toujours la vérité. Ouvrez totalement votre cœur à Dieu. Quoi que vous désiriez, désirez Dieu. Toute le reste viendra à vous. Soyez toujours amour et donnez de l'amour sans discontinuer. Redevenez vivant (dans tous vos corps), physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.

NOTE : Veuillez consulter le glossaire pour les termes qui vous sont inconnus.

Pour commencer

10 trucs pour réussir

Voici une vue d'ensemble des données présentées dans ce livre. C'est ce dont vous avez besoin pour assurer votre réussite. Ces 10 principes ou recommandations vous seront d'une extrême utilité pour réussir à acquérir santé et vitalité à partir du processus de détoxination et régénération. Ces points seront abordés en profondeur au fur et à mesure de votre lecture.

1. L'alimentation est la clé numéro un du succès. Ce que vous mangez, buvez, respirez et ce que vous mettez sur votre peau sont autant de moyens de faire pénétrer le monde extérieur en vous. Étudiez et apprenez dans ce livre les bases d'une alimentation crudivore. Plus vous mangerez de fruits et légumes (salades) crus, meilleure sera votre réussite. Si vous avez un cancer, une blessure médullaire, une sclérose en plaques, une maladie de Parkinson ou toute autre maladie chronique ou dégénérative, vous devriez consommer une alimentation 100 % crue à base uniquement de fruits et légumes.
2. Sollicitez l'aide d'un praticien de santé ayant de l'expérience en alimentation crue et autres procédures de détoxination, comme le jeûne. Tout particulièrement dans des maladies telles que cancer ou autres états chroniques et dégénératifs, il est bénéfique d'être guidé et soutenu tout au long de votre processus de guérison. En dernier ressort, vous êtes responsable de vous-même, mais il existe de nombreux spécialistes de valeurs qui peuvent vous assister dans votre voyage vers une santé pleine de vie.
3. Trouvez une personne adepte de la « lecture » d'iris (une science nommée iridologie). C'est actuellement l'un des seuls moyens d'analyse naturels des tissus mous, qui vous donnera un carte détaillée de vos forces et de vos faiblesses et vous indiquera également les congestions (lymphatiques) et les accumulations de produits chimiques dans votre organisme. Cela constitue une aide inestimable pour repérer vos faiblesses glandulaires et organiques, pour lesquelles je recommande ensuite des formules à base de plantes médicinales. Utilisez les plantes pour pallier les faiblesses de vos cellules et pour faire bouger et nettoyer votre système lymphatique, votre tractus gastro-intestinal et vos poumons. (Voir en annexes la liste des sociétés qui fournissent de telles formules).
4. Presque 100 % des *Homo sapiens* ont des faiblesses glandulaires. Commencez ce processus en remplissant le *Questionnaire de santé*, au Module 5.12 pour déterminer les vôtres.

   Utilisez le *Détermination de la température de référence* (*cf*. annexe A) pour déterminer le niveau de fonctionnement de votre thyroïde. Cela est extrêmement important en ce qui concerne l'assimilation et le métabolisme du calcium.

   Si vous avez une pression artérielle élevée ou particulièrement basse, vous pouvez être sûr que vous avez une faiblesse des glandes surrénales. Là encore, remplissez votre *Questionnaire de santé* pour déterminer les divers effets secondaires dus à une faiblesse surrénalienne.
5. Faites continuellement « circuler » votre lymphe. Tout le monde a un système lymphatique qui stagne à un degré ou un autre. Chacune de vos cellules a besoin de se nourrir et d'excréter, et votre système lymphatique est le système d'assainissement de votre corps. Vos ganglions lymphatiques sont vos fosses septiques. Gardez les propres ! Utilisez une formule à base de plantes pour vos reins et mangez beaucoup de fruits. Nettoyez et améliorez les performances de votre tractus gastro-intestinal en mangeant cru et en utilisant une formule réparatrice de la muqueuse intestinale. Évitez les laxatifs et les purges, les *acidophilus*, *bifidophilus* et autres flores intestinales. Votre propre flore se restaurera d'elle-même. Faire de l'exercice (comme la marche ou la natation) est extrêmement important pour faire circuler votre lymphe, tout particulièrement dans vos extrémités.

   Transpirez ! Votre peau est votre plus grand organe d'élimination. Gardez-la propre et stimulez-la par des brossages à sec réguliers, ainsi que par des douches écossaises et par la transpiration.
6. Il vous serait utile de prendre une formule de plantes anti-parasite pendant un mois (voir liste des sociétés en annexe). Cela vous permettra de vous débarrasser des vers, douves, etc. et vous aidera à faire décroître la population de micro-organismes (*Candida*, bactéries, etc.) qui affectent votre

envie de nourriture.

7. Nettoyez votre foie et améliorez votre pancréas, environ un mois avant de commencer votre programme de détoxination. Lisez au chapitre 8 les suggestions pour renforcer et nettoyer ces organes avec des plantes et des préparations à base de plantes. Si vous souffrez de diabète ou si vous êtes extrêmement maigre, il vous faudra peut être en prendre pendant trois mois.
8. Si vous êtes sous médication chimique, ne vous inquiétez pas. Il y a très peu d'interactions possibles entre ce programme et les formules à base de plantes. Si vous êtes sous médicaments anti-hypertensifs, surveillez simplement votre pression artérielle. Ce programme peut la faire chuter très rapidement. Utilisez votre bon sens. Si votre pression artérielle est basse, continuer à l'abaisser avec des médicaments pourrait ne pas être pertinent. Si votre tension est basse, vous devez tout faire pour la normaliser en renforçant et régénérant vos surrénales. Le diabète (de type II) est très facile à vaincre dans la plupart des cas. Si vous êtes sous insuline, surveillez votre glycémie. Ce même principe est valable en cas d'hypertension.

Faits scientifiques

La plupart des produits chimiques affaiblissent et détruisent les cellules. La chimiothérapie provoque une acidose élevée et détruit les cellules, ce qui cause de futurs cancers ou la propagation (métastases) du cancer.

Les radiations produisent une réaction inflammatoire, brûlent et détruisent les cellules (tissus) et font métastaser le cancer.

9. Au fur et à mesure de la détoxination et de la régénération, votre corps va passer par des « crises de guérison ». C'est normal, naturel et positif. Lorsque vous comprendrez ce qu'est une crise de guérison, vous comprendrez vraiment ce qu'est la maladie. Lisez le chapitre 5. Souvenez-vous, les symptômes de la maladie se manifestent à partir de deux sources — la congestion et la faiblesse cellulaire.
10. Enfin : Attitude, attitude, attitude ! Appréciez ce que vous êtes en train d'accomplir. Souvenez-vous toujours pourquoi vous assainissez votre corps. Votre corps est votre véhicule dans ce monde physique. Nombre de vos faiblesses vous ont été transmises génétiquement. Cette toxicité a pu se développer *in utero*, alors laissez-lui le temps de se libérer. Une santé vibrante ne s'acquiert pas en une nuit dans ce bas monde. Parfois, c'est une tâche ardue — mais le jeu en vaut bien la chandelle. Vous vous reconnecterez à la vie, à l'amour et à Dieu.

Puissiez-vous être bénis.

CHAPITRE UN
Comprendre notre espèce

On me demande sans arrêt quels sont mes secrets pour régénérer le corps physique et lui rendre sa vitalité. Des centaines de livres ont été écrits sur la santé et la nutrition, la plupart n'étant que des variations sur des hypothèses formulées par d'autres personnes ou sur de vieilles idées qui ne semblent jamais évoluer. Certaines sont tout à fait ridicules. Sur les étagères de la librairie du coin vous trouverez des livres sur les groupes sanguins, l'hyperdosage des vitamines et minéraux, les régimes hyperprotéinés, et autres théories de cet acabit. Certains de ces programmes, d'après mon expérience, sont hautement toxiques pour l'organisme, et tuent de nombreuses personnes chaque année.

Je pense que la santé est beaucoup moins complexe que ne le laissent penser ces livres. Je préconise simplement de : **manger les aliments qui conviennent biologiquement à votre espèce**. Cela pourrait sembler simpliste ou purement et simplement déroutant, mais arrêtons-nous tout de même un moment, pour explorer et déterminer à quelle espèce nous appartenons.

Imaginez-vous debout au milieu d'une plaine ou d'une jungle africaines. Admirez les vastes étendues et voyez les éléphants, girafes, antilopes, hippopotames, gorilles, chimpanzés, serpents, oiseaux de toutes sortes, lions, guépards ainsi que beaucoup d'autres animaux. Maintenant, si je vous pose cette simple question : Auquel de ces animaux l'« *Homo sapiens* » ressemble-t-il ? Lequel choisissez-vous ? Les primates, bien-sûr. Tout comme nous ils sont frugivores. Maintenant, certains pourraient dire que c'est une comparaison bien trop simpliste pour développer notre argumentaire. Bon d'accord, alors tuons un animal de chaque espèce (je ne ferais jamais cela) et amenons-les à notre laboratoire. Disséquons chaque animal et jetons un œil à son anatomie et à sa physiologie pour déterminer lequel nous ressemble le plus à l'intérieur.

La liste qui suit désigne les quatre classes de vertébrés (carnivores, omnivores, herbivores et frugivores), soulignant les différences entre elles.

NOTE : Souvenez-vous de consulter le *Glossaire* en annexe, pour les termes inconnus.

Différences anatomo-physiologiques entre les vertébrés.

CARNIVORES

Exemples :

Chats, guépards, lions, etc.

Régime :

Principalement, viande, quelques légumes, herbes et plantes.

Système digestif :

Langue — très rugueuse (pour lamper et déchirer)

Glandes salivaires — aucune

Estomac — structure simple ; poche petite et sphérique ; sucs gastriques puissants

Intestin grêle — lisse et court

Foie — 50 % plus large que chez l'homme ; très complexe avec cinq chambres distinctes ; bile épaisse car sucs gastriques épais

Système d'élimination :

Colon — lisse, non-sacculaire, très faible capacité d'absorption.

Tractus gastro-intestinal — trois fois la longueur de la colonne vertébrale

Extrémités (membres) :

Main (supérieur, avant) — avec griffes

Pied (antérieur, arrière) — avec griffes

Quadrupède — marchent à quatre pattes

Système tégumentaire :

Peau — recouverte à 100 % de poils

Glandes sudoripares — utilise la langue, glandes uniquement dans les coussinets des pieds

Squelette :

Dents — incisives à l'avant, molaires à l'arrière avec de larges canines pour déchiqueter

Mâchoire — unidirectionnelle, mouvement vertical

Queue — oui

Système urinaire :

Reins — urine acide

OMNIVORES

Exemples :

Oiseaux (y compris poulets, dindes, etc.), porcs, chiens

Régime :

Un peu de viande, légumes, fruits, racines et quelques écorces

Système digestif :

Langue — moyennement rugueuse à rugueuse

Glandes salivaires — peu actives

Estomac — acides gastriques modérés (HCl et pepsines)

Intestin grêle — légèrement sacculaire, ce qui atteste une capacité à manger des légumes

Foie — complexe et proportionnellement plus large que celui des hommes

Système d'élimination :

Côlon — plus court que le côlon humain, avec une absorption minimale

Tractus gastro-intestinal — dix fois la longueur de la colonne vertébrale

Extrémités (membres) :

Main — sabots, griffes et pattes

Pied — sabots, griffes et pattes

Quadrupède — marchent à quatre pattes, deux pattes pour les oiseaux

Système tégumentaire :

Peau — lisse, huileuse, poils ou plumes

Glandes sudoripares — minimales, seulement autour (et non sur) le museau (porcs) et les coussinets (chiens)

Squelette :

Dents — canines en forme de défenses ou becs

Mâchoire — multidirectionnelle

Queue — oui

Système urinaire :

Reins — urine acide

HERBIVORES

Exemples :

Cheval, vache, mouton, éléphant, antilope, girafe

Régime :

Légumes, plantes, quelques racines et écorces

Système digestif :

Langue — moyennement rugueuse

Glandes salivaires — la digestion alcaline débute ici

Estomac — oblong, annelé et le plus complexe (en règle générale, possède quatre poches ou estomacs) ; faible acidité gastrique

Intestin grêle — long et sacculaire pour une absorption complète

Foie — semblable à celui de l'homme (capacité légèrement plus grande)

Système d'élimination :

Côlon — long et sacculaire (annelé) pour une absorption complète

Tractus gastro-intestinal — trente fois la longueur de la colonne vertébrale

Extrémités (membres) :

Main (supérieur) — sabots

Pied (inférieur) — sabots

Quadrupède — marchent à quatre pattes

Système tégumentaire :

Peau — pores avec corps entièrement recouvert de poils

Glandes sudoripares — comprend des millions de canaux sudorifères

Squelette :

Dents — 24 molaires, 6 sur chaque côté de chaque mâchoire et 8 incisives (dents coupantes) sur la partie antérieure de la mâchoire.

Mâchoire — multidirectionnelle, mouvements vertical, latéral et antéro-postérieur, permettant de broyer

Queue — oui

Système urinaire :

Reins — urine alcaline

FRUGIVORES

Exemples :

Humains et primates (gorilles, chimpanzés, singes)

Régime :

Principalement fruits, noix, graines, légumes tendres et plantes

Système digestif :

Langue — lisse, utilisée comme une pelle

Glandes salivaires — la digestion alcaline débute ici

Estomac — oblong, avec deux compartiments

Intestin grêle — sacculaire pour une absorption complète

Foie — simple et de taille moyenne et non large et complexe comme celui des carnivores

Système d'élimination :

Côlon — sacculaire pour une absorption complète

Tractus gastro-intestinal — douze fois la longueur de la colonne vertébrale

Extrémités (membres) :

Main (supérieur) — doigts pour cueillir, peler et déchiqueter

Pied (inférieur) — orteils, marchent debout sur deux membres

Système tégumentaire :

Peau — pores avec peu de poils

Glandes sudoripares — comprend des millions de canaux sudorifères

Squelette :

Dents — trente-deux dents : 4 incisives (pour couper), 2 canines (pointues), 4 pré-molaires et 6 molaires (pas de longues canines ou de dents en forme de défenses

Mâchoire — mouvements multidimensionnels, vertical, latéral, antéro-postérieur, etc.

Queue — parfois

Système urinaire :

Reins — urine alcaline

Après avoir disséqué et observé les caractéristiques anatomiques et physiologiques des différentes espèces, nous en arrivons à la même conclusion : les humains sont frugivores, qu'on le veuille ou non.

L'espèce humaine est la seule qui soit désorientée à propos de son alimentation. Enfant, nous savons instinctivement ce que nous désirons manger. Je peux remplir une grande table de toutes sortes d'aliments que mangent les humains et mettre un bébé devant cette table. Devinez vers quels aliments il se sent immanquablement attiré ? Les fruits et les fleurs — les aliments colorés pleins d'énergie. C'est parce que nous sommes frugivores et non omnivores. Si l'être humain était réellement carnivore, il aimerait attraper un

animal vivant, le déchirer de part en part et le manger tel quel... et je ne connais pas beaucoup de personnes qui apprécient cela.

Il n'est pas difficile de comprendre que nous devons commencer à manger selon notre constitution biologique. En outre, nous devons réaliser qu'aucun animal ne cuit sa nourriture avant de la manger. Les gardiens de zoos ont appris, il y a des années, à ne jamais nourrir un animal en captivité avec de la nourriture cuite, car cela les rend malades et les fait mourir. Je ne connais aucun vétérinaire qui encourage ses clients à nourrir leurs animaux domestiques avec leurs restes. Pourquoi ? C'est simple. Nos animaux domestiques attraperaient les mêmes maladies que nous. Cuire vos aliments les détruit. Cela change leur composition chimique et réduit sérieusement leur énergie électrique.

Dieu a destiné la nourriture à la vie, non à la mort. Dieu est la vie, l'énergie, l'amour et la joie. Bien sûr, nous pouvons aussi expérimenter l'autre face : dépression, colère, haine et ego. Nous avons toujours le choix. Un corps physique sain et plein de vie peut aussi redonner la santé à nos corps émotionnel et mental. La santé engendre conscience et joie de vivre, ce que la plupart des gens ont perdu.

L'humanité toute entière est identique du point de vue biologique. Nos processus physiologiques et notre constitution anatomique sont virtuellement les mêmes, que nous venions de Chine, d'Inde ou d'Amérique. Cependant, la conscience, le degré d'activité et l'utilisation que l'on fait de son corps changent en fonction des aliments que nous consommons ou auxquels nous sommes accros. Être en bonne santé n'est pas compliqué. Faites simple. La nourriture peut vous enchaîner au monde ou vous en libérer. Si vous n'avez jamais expérimenté cela, alors commencez dès maintenant ce voyage vers un monde nouveau de vitalité. Chercher à vous libérer des chaînes de l'addiction alimentaire qui minent votre santé et vous rendent esclaves des plus bas aspects de Dieu.

Je vous invite à retrouver votre vitalité et profiter des récompenses que vous offre la vie. Reconditionnez votre mental et recyclez vos émotions, afin d'apprécier la simplicité de manger des fruits, légumes, noix et graines crus. Comprenez à quelle espèce vous appartenez et mangez les aliments qui rendront la santé à votre corps.

« Les anciens Grecs, d'avant Lycurgue, ne mangeaient que des fruits (Plutarque) et chaque génération atteignait l'âge de 200 ans. »

— Onomacrite d'Athènes

CHAPITRE DEUX
Le fonctionnement de notre organisme

Toute âme incarnée dans un corps physique devrait comprendre les bases de son fonctionnement. Nous devrions nous poser la question suivante : « Pourquoi mangeons-nous et qu'advient-il des aliments que nous mangeons ? ». Lorsque nous comprenons la réponse, nous commençons à appréhender ce que sont réellement la santé et la maladie.

La consommation de nourriture est vitale — la plupart des formes de vies sur cette planète ont besoin de consommer certains types d'« aliments » pour exister et se maintenir, et la plupart des gens mourraient s'ils arrêtaient de manger, bien qu'il y ait eu quelques exceptions à cette règle : une poignée d'individus n'ont vécu que d'air, qui est composé de carbone, d'oxygène, d'hydrogène et d'azote (ces éléments étant les glucides, lipides et protéines à des fréquences supérieures). Ce scénario est cependant extrêmement rare et il faut être bien connecté spirituellement pour y parvenir. Personnellement, je n'ai jamais rencontré quelqu'un capable de faire cela, bien que j'aie côtoyé certains maîtres et enseignants possédant un niveau de conscience très élevé.

Nous mangeons pour acquérir de l'énergie. Nous savons que nos cellules sont de véritables entités conscientes, chacune connaissant son rôle spécifique. Nous savons que l'esprit — la force vitale, la conscience, ou quelque nom que vous souhaitiez lui donner — est la force interne qui maintient et façonne la vie dans la matière et lui donne sa conscience. Toutefois, les cellules ont besoin d'une source d'énergie externe pour entretenir leur activité.

La plupart des gens mâchent et avalent leur nourriture sans savoir comment ou à quoi elle est utilisée à l'intérieur de notre organisme. Nous *supposons* que *si c'est comestible, c'est assimilable par notre corps*. C'est tout simplement inexact. Ce chapitre explorera les façons dont notre organisme décompose et assimile les aliments que nous mangeons, et comment il élimine le sous-produits de ces aliments.

Manger, digérer, absorber, assimiler et éliminer sont des processus continus et cohérents. Si un ou plusieurs de ces processus est altéré, l'ensemble de l'organisme en souffre. Cela peut prendre plusieurs années pour qu'un symptôme grave apparaisse, mais il apparaîtra certainement. Il y a cependant toujours des signes avant-coureurs, tels que fatigue, obésité, maigreur extrême, poches sous les yeux, éruptions cutanées, constipation et/ou diarrhée, pour n'en citer que quelques-uns.

MODULE 2.1 — Les quatre processus de base

DIGESTION

Tout d'abord, tout aliment que nous consommons doit passer par un processus « digestif », ou un processus par lequel l'organisme décompose la structure de cet aliment en matières premières et carburants. Le corps a besoin de ces matières premières pour avoir de l'énergie pour fonctionner et également pour se construire et se réparer.

La décomposition de la nourriture s'accomplit grâce à l'action d'enzymes et démarre dans la bouche, point de départ de la digestion alcaline des glucides, sucres et lipides. L'estomac produit lui-aussi une enzyme digestive appelée pepsine, enzyme acide activée par l'acide chlorhydrique (HCl), qui intervient dans la digestion initiale des protéines. La digestion se termine dans l'intestin grêle, qui est de nature alcaline. Lorsque nos aliments ne sont pas correctement décomposés, à cause soit d'une faiblesse du pancréas, de l'estomac ou du tractus intestinal, soit de mauvaises combinaisons alimentaires, nous souffrons de gaz de fermentation et/ou de putréfaction. L'intensité de ces gaz est proportionnelle à ces faiblesses ou mauvaises combinaisons.

L'organisme décompose les aliments que nous mangeons comme suit : les protéines sont décomposées en acides aminés qui servent à la construction et à la réparation. Les glucides (amidons et sucres complexes) sont décomposés en sucres simples pour servir de carburants. Les lipides sont décomposés en acides gras et glycérol pour servir à la construction, à la réparation et aux urgences.

Il est important de se rappeler que les enzymes digestives alcalines présentes dans notre bouche servent à la digestion des glucides et lipides. Les enzymes digestives acides (pepsine) présentes dans la partie inférieure de notre estomac servent, quant à elles, à la digestion initiale des protéines alors que les enzymes digestives alcalines du pancréas et de la première partie de l'intestin grêle sont utilisées pour terminer le travail de digestion des protéines, amidons, sucres et lipides. Il est aussi important de comprendre que la plupart de nos processus sont de nature alcaline.

La digestion est le premier processus qui doit se dérouler correctement dans un corps en bonne santé, et pourtant, beaucoup de personnes échouent déjà à ce niveau. Si vous êtes très maigre ou que vous manquez de masse musculaire, il y a une forte probabilité pour que votre organisme n'ait pas su digérer (décomposer) convenablement vos aliments.

ABSORPTION

Une fois les aliments décomposés, nous devons absorber ces matières premières, carburants et autres constituants, parmi lesquels : les sels, vitamines, tanins, alcaloïdes, flavonoïdes etc. Ces nutriments sont ensuite apportés aux cellules grâce à la circulation sanguine, puis soit utilisés comme énergie, stimulation, construction et réparation, soit stockés pour une utilisation future. L'absorption se fait à travers les villosités (sorte de projections en forme de doigts sur la surface de certaines membranes) et les micro-pores présents sur toute la longueur des muqueuses de l'intestin grêle et du gros intestin. Cette absorption devrait être facile, mais l'intestin de la plupart des personnes est recouvert d'une épaisse substance caoutchouteuse appelée « plaque mucoïde ». Cette épaisse plaque, qui se développe dans le tractus gastro-intestinal, est constituée de gluten, mucus, protéines exogènes et autres sous-produits alimentaires qui agissent plus comme de la colle que comme nutriment ! Les sucres raffinés, céréales, viandes et produits laitiers sont les aliments qui ont la plus grande responsabilité dans la formation de cette plaque. La « plaque mucoïde » empêche les composants nutritionnels des aliments d'être convenablement absorbés par notre organisme. (J'ai vu des patients qui avaient éliminé des seaux entiers de cette plaque « noire » présente dans leurs intestins).

La plupart d'entre nous échouent plus ou moins lors de cette deuxième étape d'assimilation de la nourriture à cause de cette plaque mucoïde congestive. Là encore, si vous êtes maigre, sous-alimenté ou si vous manquez de masse musculaire, vous devez envisager un problème d'absorption.

ASSIMILATION

Les nutriments doivent ensuite parvenir aux cellules et y pénétrer. Les voies empruntées par la circulation sanguine (le système vasculaire) constituent le système de transport. La plupart des nutriments absorbés doivent d'abord être inspectés par le foie, qui peut modifier leur composition chimique, en stocker certains ou transférer certains autres sans les modifier au reste de l'organisme pour y être assimilés. Le nombre de processus réalisés par le foie est tout simplement miraculeux. Il peut créer ses propres acides aminés, changer les glucides en lipides et réciproquement. Il peut fabriquer ou éliminer.

Je vais vous dire un secret. C'est là qu'intervient l'importance de l'acidité et de l'alcalinité. Si notre organisme (y compris notre sang) devient trop acide, nos nutriments deviennent anioniques (ils coagulent). En d'autres termes, nos matières premières (lipides, carburants, minéraux et autres composés) commencent à se regrouper et à adhérer entre elles. La plupart des aliments que nous mangeons sont généralement acidifiants. L'acidité, qui produit de la chaleur, provoque l'inflammation des parois du système vasculaire et de tout l'organisme. Les lipides (graisses) commencent à adhérer aux parois des vaisseaux pour tenter de juguler cette inflammation. Mais cette adhésion de lipides provoque également des lithiases lipidiques, comme celles que l'on trouve dans la vésicule biliaire et le foie. Le cholestérol est le plus commun des lipides anti-inflammatoires utilisés par l'organisme pour combattre cette inflammation. Lorsqu'il y a acidification et par conséquent inflammation des tissus, le foie produit une plus grande quantité de cholestérol pour la combattre. Mais cela signifie aussi que le taux de cholestérol sanguin commence à s'élever. Les minéraux commencent alors également à adhérer et à former des calculs de type minéral, qui se manifestent dans les reins (lithiases rénales), les os (becs de perroquets), etc.

Les membranes cellulaires possèdent de fins canaux qui ne permettent pas l'absorption de ces agrégats

de nutriments. Lorsque les globules rouges commencent à s'agglutiner entre eux, gênant le transport ou l'assimilation de l'oxygène, cela crée une famine cellulaire, qui entraîne une hypoactivité des glandes et des organes, une perte de l'énergie systémique, une perte de masse musculaire et finalement la mort.

Un grand nombre de glandes fournissent des hormones, des stéroïdes, etc. pour soutenir l'assimilation. Ces glandes devenant hypoactives, ainsi que nous l'avons vu ci-dessus, l'assimilation du calcium et autres composés est affectée, créant de nombreux symptômes de maladie. Par exemple, un des rôles du calcium est de favoriser le transport des nutriments à travers la membrane des cellules. Lorsque la glande thyroïde est en hypoactivité, l'assimilation du calcium est ralentie ou stoppée, et par effet domino, la cellule n'est plus alimentée. Cela affaiblit évidemment encore plus les tissus et ce cycle empire jusqu'à la mort. La plupart des personnes échouent dans une certaine mesure en ce qui concerne l'assimilation de leurs nutriments.

ÉLIMINATION

Ce qui entre doit, en grande partie, sortir. Si cela a la même apparence à la sortie qu'à l'entrée, il y a un problème. (Vous ne devriez pas voir d'aliments non-digérés, à l'exception du maïs, dans vos selles). Lorsque les éléments de votre nourriture sont décomposés dans leur forme la plus simple pour être assimilés par les cellules, ce processus génère de nombreux sous-produits — tels que gaz, acides, déchets cellulaires, protéines non-digérées, matériaux inutilisés comme des vitamines ou des sels minéraux — qui doivent être évacués de l'organisme.

Le corps utilise des voies d'élimination que nous avons souvent du mal à comprendre. Par exemple, les symptômes de rhumes ou de types grippaux, avec éternuements, toux, transpirations, courbatures, fièvres et diarrhées. Ces symptômes sont des processus d'élimination utilisés par notre corps pour se purger du mucus, des parasites, des toxines, etc.

Si nous n'éliminons pas nos déchets, il se crée une congestion *interstitielle* (autour des cellules) et *intracellulaire* (dans les cellules), provoquant ultérieurement la décomposition et la mort des cellules. Une bonne élimination équivaut à aller trois fois à la selle par jour, à uriner suffisamment, à transpirer et à respirer correctement.

Nous échouons tous d'une manière ou d'une autre à ce stade. En corrigeant la digestion, l'absorption, l'assimilation et l'élimination, nous pouvons retrouver notre énergie, notre vitalité et notre rayonnement, et vivre une vie exempte de toute maladie.

MODULE 2.2 — Les systèmes de notre corps

Structures et Fonctions

Votre corps physique se compose de nombreux systèmes, dont l'action conjointe le maintient en vie et en bonne santé. Ces systèmes sont constitués d'organes, glandes, sang, tissu lymphatique, muscles, os, etc. Chaque système effectue un travail unique en harmonie avec le tout. Comme déjà mentionné, ces systèmes sont interdépendants en ce qui concerne le fonctionnement, la maintenance et la réparation de l'organisme dans sa globalité.

L'infrastructure du corps humain fonctionne comme une société : le système glandulaire constitue le gouvernement. Le système nerveux (électrique) constitue les autoroutes de l'information sans lesquels la communication entre les villes (cellules, organes et glandes) est bloquée. Les forces de polices sont constituées des petites cellules immunitaires appelées lymphocytes (globules blancs), neutrophiles, basophiles et macrophages. En guise de protection supplémentaire, nous avons l'armée, avec les cellules tueuses naturelles (lymphocytes NK) et les gros lymphocytes T et B. Il y a bien sûr des usines, tels le foie, la moelle osseuse, les glandes et quelques organes. Et le ramassage des ordures et le traitement des déchets sont effectués par le système lymphatique, le côlon, les reins, les poumons et la peau. Cependant, sans travailleurs une société n'aurait que des dirigeants et rien ne pourrait être accompli. La majorité des cellules de l'organisme occupent cette fonction. Ces cellules font partie de tous les systèmes, y compris l'appareil locomoteur (os, muscles) ainsi que le tissu conjonctif.

La majorité des approvisionnements de cette société vient de l'extérieur lorsque nous nourrissons notre corps. Cependant, de nombreux nutriments sont produits par des « fermiers » appelés bactéries. C'est grâce

à leur action et leurs techniques de transmutation que de nombreux coenzymes (les assistants que sont les vitamines) sont produites.

À une plus petite échelle nous trouvons les cellules elles-mêmes. Chaque cellule est une ville dans la ville — un microcosme de la société plus vaste qu'est le corps. Les mondes créés par Dieu sont simplement des miroirs les uns des autres, car toute forme et structure vivante nécessite d'autres formes et structures vivantes pour exister. L'esprit, ou la conscience qui se trouve derrière toute chose, en est la force motrice.

Dans les pages qui suivent, j'ai détaillé les différents systèmes qui composent le corps physique, ainsi que leurs structures et leurs fonctions

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE

STRUCTURES — Cœur, système vasculaire (artères, capillaires et veines), sang (qui fait aussi partie du système digestif)

FONCTIONS — Le système circulatoire regroupe les voies internes à travers lesquelles notre force vitale circule. Il distribue les nutriments, matériaux de construction et carburants nécessaires à l'activité et la vie cellulaire ; il travaille avec le système lymphatique à l'évacuation des déchets métaboliques et autres ; il participe à la régulation de la température corporelle ; et il transporte l'oxygène à des fins d'oxydation (réactions antioxydantes et transmutations biologiques).

SYSTÈME DIGESTIF

STRUCTURES — Bouche et glandes salivaires, estomac, intestin grêle (duodénum, jéjunum et iléon), pancréas, foie, vésicule biliaire.

FONCTIONS — Le système digestif utilise des actions mécaniques (dents) et chimiques (enzymes) pour décomposer les aliments et autres composés bruts en structures simples en vue de l'absorption et de l'assimilation. Il permet des transmutations biologiques et biochimiques d'éléments et de complexes en des composés ou substances plus facilement assimilables ou stockables.

SYSTÈME D'ÉLIMINATION

STRUCTURES — Côlon, système lymphatique, système urinaire, système immunitaire et système tégumentaire (peau).

FONCTIONS — Élimination des déchets et des sous-produits du métabolisme et de la digestion. Élimination des pathogènes et du mucus par le système lymphatique. Élimination de l'excès d'eau. Le système d'élimination est constitué de plusieurs sous-systèmes, qui sont eux-mêmes des systèmes à part entière. Il s'agit des systèmes intestinal, lymphatique, urinaire, tégumentaire et immunitaire.

Système intestinal (Côlon)

STRUCTURES — Le côlon comporte cinq sections. La première section, qui comporte une valvule (iléo-cæcale) et est connectée à l'iléon (intestin grêle), est appelée cæcum. Puis le côlon ascendant, monte verticalement, défiant la gravité, vers le poumon droit et le foie. Il est suivi du côlon transverse, qui traverse l'abdomen vers le côté gauche. Ensuite il s'incurve vers le bas (côlon descendant). Il s'incurve à nouveau pour devenir le sigmoïde. Enfin il s'incurve une dernière fois et se termine par le rectum. Le côlon humain fait à peu près 1,5 à 2m de long.

FONCTIONS — Les déchets et les sous-produits de la digestion sont éliminés par le gros intestin (côlon). Le système lymphatique élimine également plus d'un tiers de ses déchets à travers le côlon. Les déchets métaboliques qui passent dans le sang et la lymphe sont transportés vers les reins, la peau et le côlon, afin d'être éliminés. Le côlon est un véritable « système d'assainissement » et doit être en bon état de santé pour permettre au corps de rester lui aussi en bonne santé.

Système lymphatique

STRUCTURES — Rate, thymus, appendice, amygdales, ganglions et vaisseaux lymphatiques, lymphe.

FONCTIONS — Le système lymphatique est l'un des systèmes les plus vitaux du corps. Ses fonctions

comprennent entre autres l'élimination des déchets cellulaires et des excès de corps gras en suspension dans le tractus gastro-intestinal, ainsi que l'« hébergement » du système immunitaire. Il fabrique les globules blancs et les anticorps et constitue réellement le champs de bataille du « bien contre le mal », où les cellules immunitaires combattent les pathogènes, tels que bactéries, levures, virus et autres intrus non désirés. Le système lymphatique transporte également des nutriments vers diverses parties du corps. Il sert à la fois de force de police et de fosse septique de l'organisme, et est fortement congestionné par une production excessive de mucus due aux produits laitiers et aux sucres raffinés et complexes. Ces aliments engendrent une congestion dont peu de gens se rendent compte, sauf lorsque leurs sinus et leurs poumons le leur font savoir.

Système urinaire

STRUCTURES — Reins, vessie, uretères et urètre.

FONCTIONS — La fonction du système urinaire est la filtration et l'élimination de l'organisme des excès d'eau (H_2O), de nutriments, de déchets métaboliques et de sous-produits. Il aide à réguler la balance sodium/potassium et l'équilibre acido-basique. L'urine contient environ à 95 % de déchets et 5 % de substances dissoutes.

Système tégumentaire

STRUCTURES — Peau, ongles, poils, film hydrolipidique et glandes sudoripares.

FONCTIONS — Ce système fournit une enveloppe externe protectrice à notre corps physique. La peau est le plus grand organe d'élimination du corps et participe à l'élimination des déchets et des sous-produits du métabolisme. Le système tégumentaire maintient la température corporelle.

Système immunitaire

STRUCTURES — Système lymphatique, comprenant le thymus et la rate, la moelle osseuse, les cellules immunitaires (lymphocytes, monocytes, basophiles, macrophages, lymphocytes T et B, les lymphocytes-T et -B auxiliaires, etc.), le foie et les parasites (mangeurs de toxines).

FONCTIONS — Protéger l'organisme des pathogènes (ennemis exogènes), antigènes (protéines exogènes), parasites, etc. qui pourraient lui nuire ou le détruire. Le système immunitaire constitue véritablement la police du corps.

LE SYSTÈME GLANDULAIRE (ENDOCRINIEN)

STRUCTURES — Glandes pituitaire (hypophyse), pinéale (épiphyse), thyroïde et parathyroïdes, thymus, glandes surrénales, pancréas (y compris les îlots de Langherans), glandes de la muqueuse intestinale, ovaires et testicules.

FONCTIONS — La régulation de toutes les activités de l'organisme, depuis la respiration, la réponse nerveuse et les variations de température jusqu'à l'élimination. Tout cela est accompli grâce aux hormones, neurotransmetteurs, hormones stéroïdiennes, etc. Le système glandulaire est également en relation avec nos corps émotionnel et mental.

SYSTÈME MUSCULAIRE

STRUCTURES — Muscles, tendons et tissu conjonctif.

FONCTIONS — Mouvement, force et soutien du squelette. Transport de la chaleur.

SYSTÈME NERVEUX

STRUCTURES — Cerveau, moelle épinière (système nerveux central), système nerveux autonome, organes des sens (yeux, oreilles, nez, nerfs olfactifs, etc.).

FONCTIONS — Le système nerveux constitue véritablement les autoroutes de l'information de notre corps. Il est divisé en deux principaux systèmes : le Système Nerveux Autonome (SNA) et le Système

Nerveux Central (SNC). Le système nerveux autonome est lui-même subdivisé en deux branches : les systèmes sympathique et parasympathique.

SYSTÈME REPRODUCTEUR

STRUCTURES — Testicules, ovaires, spermatozoïdes, ovules, glandes mammaires et prostate. Le système reproducteur fonctionne en harmonie avec le système glandulaire.

FONCTIONS—Reproduction via la conception, la continuation et l'amélioration (soi-disant) de l'espèce.

SYSTÈME RESPIRATOIRE

STRUCTURES — Poumons, trachée, bronches, bronchioles, et alvéoles.

FONCTIONS — Ingestion de la principale source d'énergie — « l'oxygène. ». L'oxygène permet les processus d'oxydation de l'organisme. Le système respiratoire extrait le dioxyde de carbone (CO_2) de l'organisme ; il participe à la régulation de l'équilibre acido-basique du corps ; il introduit l'hydrogène, le carbone, l'azote, etc. dans notre corps. Ces éléments sont les aliments les plus fondamentaux de la vie.

SQUELETTE

STRUCTURES — Tous les os et cartilages du corps. Il y a 206 os dans le corps humain : Tête — 29 os ; membres supérieurs — 64 os ; tronc — 51 os ; membres inférieurs — 62 os.

FONCTIONS — Le squelette donne sa forme et sa structure au corps physique. Il permet également les multiples mouvements des membres. Nos os sont trop souvent une source de calcium alors qu'ils ne le devraient pas.

MODULE 2.3 — La cellule

Dans les modules 2.1 et 2.2 nous avons posé les bases en présentant les grands systèmes de l'organisme. Les modules 2.5 à 2.13 rentreront dans les détails de ces différents systèmes (systèmes circulatoire, immunitaire, glandulaire, etc.), des organes et des glandes qui le composent, ainsi que les fonctions afférentes.

Cependant, avant de discuter des systèmes, organes et glandes, commençons par le commencement avec les cellules. Toute la création est composée d'atomes et ainsi en va t-il de votre corps — os, tissus, organes et glandes — qui est composé de cellules.

Le corps contient plus de 75 000 milliards de cellules, chacune étant une entité à part entière et ayant une fonction propre, tout en travaillant en harmonie avec les autres pour former une conscience sociale (corps). En d'autres termes, toutes vos cellules sont interdépendantes et agissent ensemble pour que votre corps puisse vivre et fonctionner.

De même que le microcosme est miroir du macrocosme, le corps est miroir de chacune de ses cellules, chacune d'entre elles constituant une société en soi. Chaque cellule ressemble réellement à une ville vivant en quasi-autarcie, s'occupant elle-même de son bon fonctionnement, à deux exceptions près : toutes les cellules ont besoin d'une source d'énergie (ou d'une connexion à cette source) extérieure à leur univers, et elles ont également toutes besoin d'éliminer leurs déchets. Examinons cette « cité » ou cet « univers » cellulaire.

Au sein d'une ville, il existe un grand nombre de systèmes ou structures différents (tels que la direction de l'équipement, par exemple) qui accomplissent des fonctions spécifiques ayant pour objectif la survie et la productivité de la municipalité.

Il en va de même au sein de chaque cellule, qui possède un palais de justice (noyau) où toutes les archives (informations génétiques) sont gardées. À l'intérieur du palais de justice (noyau) vous avez des employés du gouvernement (nucléoles) qui exécutent les tâches quotidiennes et approvisionnent les

« ouvriers » (ribosomes). Tout ceci détermine l'individualité d'une cellule et son fonctionnement.

L'atmosphère et substance vivante de la cellule est appelée cytoplasme. La ville (ou cellule) est entourée et protégée par un système de remparts et de portes appelé membrane plasmique ou paroi cellulaire. Cette « paroi cellulaire » possède des gardiens qui autorisent ou empêchent la pénétration des substances dans la cellule. Le palais de justice (noyau) est également entouré d'une enceinte protectrice et fonctionnelle appelée membrane nucléaire. Ici, des employés transmettent les informations (substances) du palais de justice (noyau) vers la ville et de la ville (cœur de la cellule ou cytoplasme) vers le noyau. Ces employés constituent le réticulum endoplasmique (en abrégé RE).

Substances extracellulaires : substances se trouvant à l'extérieur la cellule.

Substances intracellulaires : substances se trouvant à l'intérieur de la cellule.

L'appareil de Golgi — du nom de Camillo Golgi (les personnes qui découvrent quelque chose aiment y apposer leur nom) histologiste italien qui a découvert le fonctionnement de cet empilement de saccules en forme de croissant à l'intérieur des cellules — se comportent comme une usine. Il récupère, transforme, emballe et distribue les protéines et lipides fabriqués par le RE. Ces protéines sont présentes en grande quantité dans le pancréas, les glandes salivaires, le foie et divers organes.

Dans nos cités, nous avons des camions de marchandises et des entrepôts de stockage. On les appelle les vésicules cytoplasmiques. Ces vésicules sécrétoires se détachent de l'appareil de Golgi en emportant les matériaux fabriqués par le RE vers la membrane cellulaire externe, où ces matériaux sont finalement déversés ou emmenés dans l'organisme. Certaines vésicules se comportent comme des réservoirs, le temps que leurs contenus soit requis. C'est, par exemple, le cas de l'hormone appelée insuline, qui est maintenue dans les vésicules des cellules bêta du pancréas. Lorsque la glycémie de l'organisme augmente, ces vésicules libèrent dans le sang l'insuline stockée pour faciliter l'assimilation cellulaire du glucose.

Comme dans toute cité, nous avons besoin de protection contre les envahisseurs. De nombreuses cellules ont un rôle de protection de l'organisme. On les appelle cellules immunitaires. À l'intérieur de chacune de ces cellules, les lysosomes sont des vésicules qui contiennent toutes sortes d'enzymes utilisées pour l'assainissement et l'élimination (digestive) intracellulaires. Les macrophages (leucocytes), par exemple, phagocytent (ingèrent) les bactéries (antigènes ou pathogènes). Les lysosomes de nos cellules « mangent » ou « digèrent » (désagrègent) et détruisent l'envahisseur.

Bon, maintenant, que serait une ville sans énergie ? La centrale électrique de la cellule est la mitochondrie. Ce sont des organites (organes ou structures spécialisés) en forme de haricot ou de bâtonnet qui produisent, stockent et libèrent de l'adénosine triphosphate (ATP). Cette molécule constitue la source d'énergie de la plupart des réactions chimiques à l'intérieur de la cellule. Les mitochondries utilisent de l'oxygène (respiration cellulaire) pour produire de l'ATP.

Le squelette de la cellule (les « structures » de la ville) est appelé cytosquelette et est constitué de protéines (chaînes d'acides aminés). À l'intérieur du cytosquelette, plusieurs structures sont présentes, jouant toutes un rôle dans sa flexibilité, sa forme et sa taille. On les appelle microtubules, filaments d'actines et filaments intermédiaires.

On peut remarquer que certaines cellules sont ciliées. Les cils sont des extensions en forme de poils de la membrane externe de la cellule. Leur nombre est variable, de un à plusieurs milliers. Leur rôle commun est de faire bouger le mucus. On peut particulièrement observer ce phénomène dans la trachée, où le mucus est sécrété par la muqueuse lymphatique qui revêt les poumons et les bronches. L'action des cils permet à l'organisme de garder les poumons libres de toute poussière ou autres particules qui pourraient nuire (ou affecter) leur fonctionnement.

Certaines cellules possèdent ce que l'on appelle des microvillosités, qui sont des projections de la membrane externe de la cellule. Cela est par exemple le cas des membranes des cellules rénales et intestinales où une absorption supplémentaire des nutriments est requise.

Vous voyez maintenant qu'une cellule « est créée » et « fonctionne » comme une ville. Tous les mondes (créations) divins sont juste des miroirs les uns des autres, du macrocosme (le plus vaste de ces « mondes ») au microcosme (le plus petit). Afin de comprendre la nature intrinsèque de nos cellules, il est

important de comprendre les différentes façons dont les nutriments ou éléments peuvent pénétrer la paroi cellulaire. Il y a essentiellement deux possibilités : par diffusion ou par osmose.

Comment les nutriments pénètrent-ils dans la cellule ?

DIFFUSION

Les molécules ou les substances en solution migrent d'une concentration élevée de particules vers une concentration moindre. Un exemple courant de ce phénomène est la décomposition d'un morceau de sucre dans un verre d'eau.

OSMOSE

C'est un type de diffusion dans laquelle les molécules ou substances en solution migrent d'une concentration moins élevée vers une concentration supérieure. L'osmose et le taux osmotique dépend de plusieurs facteurs facilitant ce phénomène. Premièrement et principalement, des pressions osmotiques de chaque côté de la paroi cellulaire. Deuxièmement, de la perméabilité de la membrane. Troisièmement, du potentiel électrique à travers la membrane et ses pores.

La plupart des processus d'osmose et de diffusion « facilitée » requièrent des « transporteurs actifs ». Un transporteur actif signifie simplement qu'un « transporteur » (comme un bus) est utilisé pour faciliter le passage d'une molécule ou d'une substance à travers la paroi cellulaire. Un exemple de transporteur membranaire est l'insuline, qui transporte le glucose à l'intérieur de la cellule. Notez bien que ce genre d'activité nécessite un peu d'énergie, du fait que le transport est actif et non passif. Cette énergie provient des mitochondries sous forme d'ADP (adénosine diphosphate), provenant elle-même des stocks d'ATP (adénosine triphosphate). Un transporteur peut être une hormone, une protéine, un stéroïde ou un minéral.

Si nous recherchons la guérison véritable, la santé et la vitalité, nous devons penser en termes de cellules. La guérison ne peut se produire qu'au niveau cellulaire si l'on désire une santé et une vitalité réelles et durables. Spirituellement parlant, toute forme de vie, de la plus petite à la plus vaste (des atomes aux univers, et tout ce qui existe entre les deux), lorsqu'elle se manifeste physiquement, doit posséder des corps mental (intellect) et émotionnel (corps astral). Cela est aussi vrai pour chacune de nos cellules, chaque plante, chaque animal ainsi que pour notre organisme dans son ensemble. Christopher Bird et Tom Hopkins illustrent cela dans leur livre *La Vie Secrète des Plantes*, lorsqu'ils parlent de la capacité des plantes à ressentir et à se souvenir. Ces capacités sont d'autant plus évidentes chez les animaux et les êtres humains.

Les cellules ne répondent pas qu'aux stimuli externes des hormones, minéraux, sucres, protéines, etc. ; leurs capacités de fonctionnement sont également très sensibles au pH de l'organisme (acidose), à la congestion, aux types d'aliments ingérés et à la consommation de produits chimiques. Elles sont également sensibles aux pensées et aux émotions (sentiments). Les pensées et les sensations que vous éprouvez, nourrissez ou charriez avec vous jouent un rôle majeur dans le fonctionnement cellulaire. Pour jouir d'un état de pleines santé et vitalité, il est nécessaire de nettoyer (détoxiner) votre corps, votre mental et vos émotions, et ainsi vous libérer.

Les tissus, puis les organes et les glandes — et ainsi de suite — sont formés par la division des premières cellules-mères. Il y a deux type de division cellulaire : la méiose et la mitose. Grâce à la méiose et à la mitose, l'organisme croît et se répare. Examinons maintenant les groupements de cellules que l'on appelle tissus.

Types de divisions cellulaires

MÉIOSE

La cellule somatique ou non-reproductrice se divise en deux cellules-filles n'ayant que la moitié des chromosomes de la cellule-mère. (Cette cellule remplace).

MITOSE

La cellule somatique se divise en deux cellules-filles ayant le même nombre de chromosomes que la cellule-mère. (Ces cellules créent).

MODULE 2.4 — Les tissus

La plupart de vos cellules sont assemblées en tissus. Ces tissus s'assemblent à leur tour en organes et en glandes. Il y a quatre principaux types de tissus qui entourent, revêtent, soutiennent, protègent ou contrôlent les structures de base de votre organisme.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE TISSUS

TISSU ÉPITHELIAL — Recouvre la surface et les cavités internes de l'organisme ou des glandes. Se rencontre dans le tractus digestif, les poumons, les vaisseaux sanguins, etc.

TISSU CONJONCTIF — C'est un tissu de soutien qui maintient la cohésion des cellules, organes et glandes.

TISSU MUSCULAIRE — Soutient le squelette et sert au mouvement de nombreuses structures, y compris vos membres.

TISSU NERVEUX — Compose vos autoroutes de l'information, le système nerveux. Ces tissus sont chargés et permettent la transmission de signaux électriques.

Il n'y a pas de maladie dans des tissus sains.

Lorsque des tissus, des organes ou des glandes faillissent à leur tâche, cela entraîne un effet domino à travers tout votre organisme, provoquant les différents symptômes des maladies.

Santé rayonnante = tissus sains

Régénération des tissus = alcalinisation + détoxination + nutrition + énergie
= santé rayonnante

Souvenez-vous que tous vos tissus sont faits de cellules individuelles, chacune requérant des nutriments, de l'énergie et une élimination appropriées.

Examinons maintenant les tissus appelés organes et glandes dans chacun des systèmes de l'organisme.

MODULE 2.5 — Le système cardiovasculaire et le sang

LE CŒUR

Votre cœur est un organe creux possédant quatre chambres et un système de valves qui permet l'entrée et la sortie du sang. Il y en a deux à droite et deux à gauche. Les chambres supérieures sont appelées oreillettes et les chambres inférieures ventricules. Le sang frais oxygéné en provenance des artères pulmonaires pénètre dans l'oreillette gauche et descend vers la valvule mitrale dans la chambre inférieure gauche (ventricule gauche), puis en sort pour nourrir et oxygéner l'organisme. Ce sang revient à son point de départ après avoir effectué son voyage à travers les kilomètres du système vasculaire, entre dans l'oreillette droite, puis descend dans le ventricule droit, et enfin sort vers les poumons pour être ré-oxygéné. Vos glandes surrénales jouent un rôle majeur dans la puissance et le rythme de votre pompe cardiaque. On dit que le cœur est une pompe, mais en fait sa pression est fournie par les poumons.

LE SYSTÈME VASCULAIRE

Bien que les artères, les capillaires et les veines ne soient ni des organes ni des glandes, ils sont reliés à toutes les cellules de votre corps, y compris celles qui constituent les organes et les glandes. Leur tâche est de transporter les fluides vitaux et les matières premières vers toutes les cellules. Votre système vasculaire permet à votre force vitale — votre sang — de circuler. Le sang sert à transporter les nutriments, les hormones, les enzymes, l'oxygène, les antioxydants, etc. Il travaille en coordination avec votre système lymphatique en aidant à éliminer les déchets cellulaires et métaboliques, et peut affecter radicalement votre température corporelle. La santé de vos cellules dépend de la santé et de la force de votre système vasculaire, ainsi que du sang qui y circule.

Vaisseaux : Artère, capillaires, veines

ARTÈRES — Elles transportent le sang frais oxygéné (qui est aussi « riche en nutriments ») de vos poumons, par l'intermédiaire des artères pulmonaires, vers le cœur, puis à travers tout votre corps, vers toutes vos cellules, tissus, organes et glandes.

CAPILLAIRES — Ce sont de fins (minuscules) vaisseaux qui relient l'extrémité des plus petites artères (appelées artérioles) à l'origine des plus petites veines (appelées veinules). L'oxygène et les autres éléments sont alors transformés en dioxyde de carbone, divers gaz et déchets métaboliques. Ceux-ci, à travers le système veineux, retournent à vos poumons, reins et côlon pour être éliminés. Les parois des capillaires sanguins sont constituées d'une simple couche de cellules épithéliales (endothélium).

VEINES — Comme nous l'avons précédemment mentionné, votre système veineux ramène le dioxyde de carbone, les déchets cellulaires et autres toxines des cellules et des espaces interstitiels vers les poumons et les autres émonctoires, afin d'y être éliminés. C'est un cycle ininterrompu qui fonctionne nuit et jour, 365 jours par ans, jusqu'à la mort. Une alimentation acide, un excès d'aliments de type « collant » (tels que les amidons raffinés), les produits chimiques, les métaux lourds, les minéraux, ainsi qu'une mauvaise assimilation du calcium (due à une hypoactivité de la glande thyroïde), endommagent ce système vital. Vos parois vasculaires sont sensibles à l'inflammation provenant des acides ingérés ou sous-produits de votre métabolisme. Si cette inflammation n'est pas maîtrisée par des stéroïdes (produits par les glandes surrénales), cela peut conduire à des dépôts de cholestérol sur les parois, qui peuvent entraîner des occlusions (blocages) provoquant des crises cardiaques, des AVC, la mort des tissus et la mort systémique.

LE SANG

Le sang et la chlorophylle sont les nectars liquides de la vie, la force vitale concentrée en nutriments, carburants, matériaux de construction et de réparation, etc. Sans eux, la vie végétale, animale et humaine prendrait fin. Toutes les créatures dans la nature possèdent, sous une forme ou une autre, du « sang » ou « force vitale » qui nourrit son corps physique.

Votre sang est composé d'éléments en suspension dans le plasma. Ces éléments comprennent les globules rouges (érythrocytes), les globules blancs (leucocytes) et les plaquettes (thrombocytes). Le plasma est composé de 92 % d'eau et 8 % de substances diverses, telles que nutriments, protéines, ions, gaz, sous-produits métaboliques, etc. Le tableau ci-dessous vous donnera un aperçu de la composition de votre sérum sanguin.

Le sang contient deux types des cellules de base : les érythrocytes et les leucocytes.

ÉRYTHROCYTES — Les érythrocytes sont les globules rouges du sang. Ils sont rouges parce qu'ils contiennent de l'hémoglobine. L'hème de l'hémoglobine contient un atome de fer, qui, lié à une molécule d'oxygène, lui donne sa couleur rouge. La globine (une protéine) peut se lier au dioxyde de carbone. Les érythrocytes transportent l'oxygène et le dioxyde de carbone. Ces cellules, grâce à leur hémoglobine, transportent 97 % de votre oxygène systémique et 92 % de votre dioxyde de carbone systémique. Une enzyme présente dans les érythrocytes, l'anhydrase carbonique, catalyse (transforme) le dioxyde de carbone en hydrogène et en ions bicarbonates. Ceci, pour pouvoir transporter le gaz carbonique qui abaisse le pH de l'organisme et l'acidifie. Les poumons retransforment l'hydrogène et les ions bicarbonates en dioxyde de carbone qui peut alors être expiré sans créer d'acidose excessive dans l'organisme.

Composition du sérum sanguin

Éléments		**Plasma**
Eau	92 %	Érythrocytes — globules rouges (4 à 6 millions), transportent l'hémoglobine qui transporte l'oxygène et tamponne les ions hydrogène H^+ (provenant de la conversion du CO_2) ; neutralisent le monoxyde de carbone.
Protéines	8 %	
• albumines	58 %	
• globulines	38 %	
• fibrinogènes	4 %	
Autres constituants (soluté)		Leucocytes — globules blancs, cellules immunitaires (5 000 à 9 000).
• nutriments		• neutrophiles 60 à 80 %
• ions		• lymphocytes 20 à 40 %
• gaz		• éosinophiles 1 à 4 %
• déchets et sous-produits		• monocytes 3 à 8 %
• hormones et neurotransmetteurs		Plaquettes (200 000 à 500 000)

LEUCOCYTES — Les leucocytes sont les globules blancs. Ce sont des cellules immunitaires et qui seront étudiées dans la section de ce chapitre consacrée au Système immunitaire. Les quatre types de leucocytes sont : les neutrophiles, les lymphocytes, les monocytes (macrophages), et les éosinophiles.

Les érythrocytes et les leucocytes proviennent de ce que l'on appelle des cellules-souches. Votre sang transporte de nombreuses substances qui sont essentielles à la santé de votre organisme grâce à ses cellules. Il transporte aussi des déchets et des sous-produits métaboliques et cellulaires.

Votre organisme essaye de toujours maintenir un équilibre acido-basique. Tous les fluides de l'organisme sont alcalins à l'exception des sucs gastriques. Votre sang joue un rôle essentiel dans ce processus d'équilibrage, en décomposant le dioxyde de carbone pour fournir des électrolytes, des stéroïdes (lipides), etc. L'un des meilleurs exemples de ce processus d'équilibrage est la façon dont les globules rouges, grâce à l'anhydrase carbonique, convertissent d'abord le dioxyde de carbone cellulaire et systémique (acide) en ions bicarbonates (alcalins), puis les reconvertissent en dioxyde de carbone lorsque ces ions atteignent les poumons.

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'homme fait partie des frugivores, qui est une espèce alcaline. Le tableau ci-dessous montre quels fluides du corps sont alcalins ainsi que les effets destructeurs d'une acidose.

Lorsque votre alimentation est essentiellement acidifiante, un déséquilibre hormonal se crée ; vos aliments, au lieu d'être correctement digérés, fermentent et putréfient ce qui entraîne une production excessive de mucus et une inflammation. Votre sang s'intoxique et votre système lymphatique s'engorge. La plupart des gens nomment cela maladie.

Maintenez toujours votre corps alcalin, propre et libre de toute toxine — à l'intérieur comme à l'extérieur — cela engendrera la véritable santé et la vitalité.

Fluides alcalins

Fluide	Nature	Effets de l'acidose
Salive	Alcaline	Aphtes (herpès)
Urine	Alcaline	Infections urinaires, cancer des reins ou de la vessie
Sucs gastriques	Acides	Ulcères (gastrites), cancer de l'estomac
Sucs intestinaux	Alcalins	Ulcères (entérites ou colites), cancer des intestins.
Sang	Alcalin	Mort

MODULE 2.6 — Le système digestif

LA CAVITÉ BUCCALE ET LES GLANDES SALIVAIRES

C'est dans la bouche que commencent la décomposition mécanique (dents) et enzymatique de tous les aliments en éléments plus simples et de taille réduite. Les glandes salivaires sécrètent l'amylase (ptyaline), une enzyme digestive alcaline qui décompose l'amidon en glucides. Cette enzyme hydrolyse l'amidon et le glycogène en maltose.

L'ESTOMAC

L'estomac se trouve entre l'œsophage et le duodénum (première portion de l'intestin grêle). Il se situe sous le diaphragme et à droite de la rate. Une partie de l'estomac se trouve sous le foie. Les aliments pénètrent dans la partie supérieure de l'estomac par le cardia et le quittent par le pylore. La paroi de l'estomac est composée de quatre couches. Le revêtement interne ou muqueuse comporte des glandes tubulaires simples qui sécrètent vos sucs gastriques. Certaines sécrètent du pepsinogène et d'autres de l'acide chlorhydrique (HCl). Il y a également des cellules qui sécrètent du mucus.

Lorsque nous voyons, sentons ou imaginons un aliment, cela déclenche la sécrétion de sucs gastriques. La présence concrète de l'aliment stimule la production par l'estomac d'une hormone, la gastrine, qui à son tour libère une quantité plus importante de sucs gastriques.

La digestion des protéines démarre dans l'estomac lorsque le HCl convertit le pepsinogène en peptine, laquelle ensuite décompose les structures complexes des protéines en structures plus petites appelées peptones. C'est un processus digestif acide. S'il n'y a pas de protéines dans la nourriture ingérée, l'estomac se comporte comme un compartiment de stockage temporaire des glucides et des lipides. Ces aliments commencent à être digérés dans la bouche grâce aux enzymes alcalines — amylase (ptyaline), etc. En présence de protéines, l'estomac neutralise ces enzymes jusqu'à ce que ces aliments pénètrent dans le duodénum, où elles sont réactivées et incorporées.

L'estomac se comporte comme une capsule temporelle, accordant du temps à vos aliments pour être digérés (ou décomposés), afin que l'organisme puisse les utiliser convenablement. L'action de votre estomac se fait sous contrôle nerveux et hormonal. L'estomac peut absorber directement la plupart de l'alcool et l'eau du bol alimentaire, y compris les teintures-mères de plantes et un peu de jus de fruits et de légumes.

Spirituellement parlant, votre estomac est relié à votre plexus solaire, qui est le centre nerveux alimentant les extrémités supérieure (tête), moyennes et inférieures de votre corps. Une faiblesse de l'estomac peut se

répercuter dans tout votre corps, affectant vos émotions (peut favoriser la peur), votre consommation d'oxygène, votre conscience, vos migraines et autres problèmes de santé.

L'INTESTIN GRÊLE

L'intestin grêle constitue la première partie de vos intestins. L'intestin grêle est plus petit en diamètre que le côlon, mais est quatre à six fois plus long. Il est composé de trois section distinctes, chacune accomplissant sa propre tâche.

Le duodénum

Cette première portion de l'intestin grêle fait environ 20-30 cm de long. Il reçoit des enzymes digestives provenant des voies biliaires, du bicarbonate de sodium alcalin, provenant du pancréas, et de la bile alcaline, provenant de la vésicule biliaire et du foie. La majeure partie de cette première section de l'intestin grêle a essentiellement une fonction de digestion et d'alcalinisation. La sécrétion d'hormones est également une des fonctions du duodénum.

Les hormones produites par le duodénum

PEPTIDE — Stimule la libération de peptidase qui intervient dans la digestion finale des protéines en acides aminés.

SÉCRÉTINE — Stimule la sécrétion de bicarbonate de sodium et de bile pour l'alcalinisation et la décomposition des lipides.

CHOLÉCYSTOKININE — Stimule les enzymes pancréatiques et la contraction de la vésicule biliaire permettant la libération de la bile.

Les enzymes du duodénum

PEPTIDASE — Termine la décomposition des protéines en acides aminés.

SUCRASE, MALTASE ET LACTASE (lactase seulement jusqu'à l'âge de 3 ans) — Transforment les sucres complexes en monosaccharides ou sucres simples.

Il est important de comprendre que les parois de l'intestin grêle sont constituées de plis circulaires, les villosités. La muqueuse se replie en villosités et micro-villosités afin d'augmenter la surface d'absorption des intestins. Elles ont l'apparence d'ondulations ou de vagues qui optimisent le potentiel de digestion et d'absorption des nutriments de l'organisme.

Il y a également des glandes (les glandes de Lieberkühn) à la base de la plupart des villosités (dans le duodénum), qui sécrètent des hormones digestives et des enzymes.

Jéjunum

La seconde portion de l'intestin grêle a une longueur d'environ 2m50. Le duodénum et le jéjunum constituent les deux cinquièmes de l'intestin grêle. Les enzymes digestives du duodénum agissent sur la plupart des particules alimentaires. L'absorption des nutriments vitaux commence ici, lorsque les enzymes digestives décomposent les particules alimentaires en leur plus simple forme.

Iléon

Cette troisième portion fait environ 4m50 à 9m de long et comprend les trois cinquièmes inférieurs de l'intestin grêle. La plupart des sous-produits de la digestion sont maintenant des acides aminés (briques élémentaires), des monosaccharides (carburant), des acides gras (lubrifiant et carburant), du glycérol, des

vitamines et des minéraux. Ceux-ci sont maintenant absorbés ou mélangés à de l'eau en progressant vers le côlon. Ce mélange liquide arrive dans la première partie du gros intestin appelée le cæcum, qui constitue la première partie de la portion ascendante du côlon.

LE PANCRÉAS

Le pancréas est à la fois une glande endocrine et exocrine et est situé en position horizontale derrière l'estomac, en avant de la première et de la deuxième vertèbres lombaires. Une des extrémité du pancréas est reliée au duodénum (intestin grêle) et l'autre jouxte la rate.

Le corps du pancréas possède de nombreuses glandes exocrines, dont les canaux s'abouchent dans le canal pancréatique principal (canal de Wirsung), lequel rejoint le canal cholédoque. Ce dernier se vidange dans le duodénum (la première portion de l'intestin grêle). Le tissu des glandes exocrines est rempli de cellules, appelées îlots de Langerhans, qui constituent le système endocrine du pancréas.

Cette portion endocrine du pancréas sera examinée en détail dans la partie consacrée au système glandulaire dans son ensemble, plus loin dans ce chapitre. Comme nous nous intéressons ici à la digestion, nous allons examiner la portion exocrine du pancréas (glandes possédant des canaux). Ces glandes fournissent l'essentiel des enzymes digestives nécessaires pour décomposer vos aliments. Elles fournissent aussi le bicarbonate de sodium, qui est une substance alcaline appelée *chyme*, nécessaire pour alcaliniser le contenu de l'estomac. Ce chyme contient également du HCl (acide chlorhydrique) et de la pepsine. Le bicarbonate de sodium et la bile provenant de la vésicule se rejoignent dans le duodénum pour activer les enzymes digestives alcalines du pancréas et de la paroi intestinale. Si le contenu de l'estomac ne peut être alcalinisé, la digestion est stoppée. Vos aliments fermentent et se putréfient alors, provoquant un excès de gaz, vous privant de la valeur nutritionnelle de vos aliments.

Le suc pancréatique et sa fonction

LE BICARBONATE DE SODIUM — Alcalinisant et activateur d'enzyme (neutralise l'acidité gastrique).

TRYPSINOGÈNE — Une enzyme qui est convertie en trypsine dans le duodénum.

CHYMOTRYPSINOGÈNE — Une enzyme qui est convertie en chymotrypsine dans le duodénum. (Trypsine et chymotrypsine terminent la digestion des protéines, en convertissant les peptones en peptides, puis en décomposant [dans la paroi intestinale] grâce aux protéases, les peptides en acides aminés — qui sont les briques élémentaires de la structure des protéines).

AMYLASE — Une enzyme qui décompose (hydrolyse) l'amidon en maltose ou les sucres complexes (di- et polysaccharides) en monosaccharides, ou sucres simples.

LIPASE — Une enzyme qui émulsifie (décompose) les graisses en acides gras et en glycérol.

Ce mélange d'enzymes et de bicarbonate de sodium est appelé suc pancréatique. Son pH est compris entre 8,4 et 8,9, donc alcalin. La production de suc pancréatique est stimulée par deux hormones, la sécrétine et la cholécystokinine, qui sont produites par la muqueuse du duodénum. Ce suc pancréatique se déverse dans le canal de Wirsung puis dans le duodénum. Il est composé de bicarbonate de sodium (alcalinisant) et des enzymes trypsinogène, chymotrypsine, amylase et lipase.

Votre pancréas est l'un de vos organes vitaux. Il est détruit par l'acidose et les produits chimiques nocifs. Ce qui détruit le foie, détruit également le pancréas. Spirituellement parlant, votre pancréas est relié à vos processus de pensée et à la façon dont ils se manifestent.

LE FOIE

Votre foie peut être comparé à une gigantesque usine chimique qui fournit tous les besoins fonctionnels (métaboliques) d'une ville. On dit qu'il faudrait un terrain de 200 hectares pour construire une telle usine. Votre foie possède un si grand nombre de fonctions différentes que les chercheurs ne les ont pas encore toutes découvertes. On ne dira jamais assez que nous devrions prendre soin de ce précieux organe.

Le foie est le plus gros organe de votre corps et il accomplit de multiples fonctions. Il est principalement situé à droite sous votre diaphragme, au niveau de la partie inférieure du sternum. La partie inférieure du foie est concave et couvre l'estomac, le duodénum (première portion de l'intestin grêle), l'angle colique hépatique (coude supérieur droit du côlon), la glande surrénale droite et la partie supérieure du rein droit.

Votre foie possède quatre lobes et est recouvert par une membrane épaisse, fibreuse appelée capsule de Glisson.

Tous vos vaisseaux sanguins et canaux hépatiques pénètrent dans le foie par le hile. Un grand nombre de canaux biliaires intrahépatiques traversent le foie ; ils débouchent tous dans le canal hépatique commun, qui rejoint le canal cystique provenant de la vésicule biliaire, et dont la réunion forme le cholédoque. Celui-ci s'abouche ensuite dans la partie supérieure de votre intestin grêle, appelée duodénum, via l'ampoule de Vater. C'est la principale zone digestive du corps.

Les unités fonctionnelles de votre foie sont les lobules, eux-mêmes composés de cellules hépatiques (hépatocytes), qui sont traversés par des capillaires sanguins hautement perméables appelés sinusoïdes. Les sinusoïdes sont bordés des cellules de Küppfer (macrophages), qui sont les cellules immunitaires du foie.

Quatre tâches essentielles

Le foie accomplit quatre tâches fondamentales desquelles découlent de multiples autres fonctions. Ces quatre tâches sont :

STOCKAGE ET DISTRIBUTION — Le foie stocke divers acides aminés issus de la digestion, puis les réarrange en protéines essentielles pour l'organisme. Il convertit l'excès de glucose en glycogène (gras stocké), puis reconvertit le glycogène stocké en glucose lorsque le corps a besoin de carburant supplémentaire. Le foie stocke et distribue diverses vitamines, dont les vitamines A, D, E et K. Votre foie stocke également divers minéraux, y compris le fer et le cuivre.

CONVERSIONS, SYNTHÈSES, TRANSMUTATIONS BIOLOGIQUES — Le foie stocke du glycogène, et lorsque votre glycémie chute, il reconvertit cette réserve de gras (glycogène) en glucose. Si vos réserves de glycogène sont épuisées, il convertit d'autres graisses, et le cas échéant, vos stocks d'acides aminés, en glucose. Cela vous montre que la priorité première de votre corps est l'approvisionnement en carburant pour produire de l'énergie (glucose/fructose).

Les fonctions du foie

MÉTABOLISME DES ACIDES AMINÉS

• Synthèse des acides aminés non essentiels.

• Conversion des acides aminés en glucose (énergie) si nécessaire. (Il n'est pas conseillé d'atteindre cet extrême concernant les besoins énergétiques de votre corps).

• Formation de l'urée à partir des acides aminés et de l'ammoniaque en excès.

MÉTABOLISME DES GLUCIDES

• Conversion des monosaccharides (autres que le glucose) en glucose.

• Conversion et stockage de l'excès de glucose en glycogène et réciproquement.

MÉTABOLISME DES LIPIDES

• Synthèse du cholestérol en vue de la croissance de nouvelles cellules et de la production de stéroïdes.

• Synthèse des lipoprotéines, qui sont des transporteurs de lipides.

• Conversion des acides gras en acétyles ou en cétones, pour la production d'énergie.

• Formation des pigments biliaires, y compris la bilirubine, à partir de l'hémoglobine ou des globules rouges.

• Synthèse de la bile nécessaire à l'émulsion des graisses et à l'alcalinisation du contenu gastrique.

Le foie convertit l'ammoniaque, provenant d'une consommation excessive de protéines, en urée, laquelle est ensuite excrétée par les reins. Il synthétise de la vitamine K et d'autres facteurs de coagulation tels la prothrombine et le fibrinogène ainsi que les acides aminés non-essentiels nécessaires aux fonctions de croissance et de réparation.

Du cholestérol y est également synthétisé, qui sera utilisé dans les membranes cellulaires, servira à la production de stéroïdes et participera aux processus anti-inflammatoires.

Divers minéraux et éléments sont transmutés en d'autres éléments. Par exemple, la silice qui est transmutée en calcium Le foie synthétise également l'albumine et la globuline, qui sont des molécules de transport.

SÉCRÉTION — Votre foie produit et sécrète approximativement un litre de bile par jour. La bile est un émulsifiant des graisses et un agent alcalinisant.

DÉTOXINATION — Les cellules immunitaires du foie (cellules de Küppfer) phagocytent les bactéries, virus et autres pathogènes présents dans le sang provenant du tube digestif. Un foie sain peut, dans une certaine mesure, métaboliser des hormones et des produits chimiques. Toutefois, notre ingestion quotidienne de ces substances représente plus que ce à quoi peuvent faire face la plupart des foies. Le foie produit également des enzymes pour soutenir le processus de détoxination.

De la description des fonctions et processus ci-dessus, vous pouvez vous rendre compte de ce qu'accomplit votre foie, et combien il est important de le garder en bonne santé ! L'acidose, l'alcool, les produits toxiques, les médicaments, etc. nuisent profondément à votre foie. Presque tous les médicaments, notamment ceux produits à partir du goudron de houille comme l'aspirine, détruisent sérieusement ses tissus. C'est votre foie — envoyez-lui de l'amour et soyez bon envers lui !

Votre foie est aussi relié à votre mental, selon des processus qui ne sont pas encore compris par la plupart des gens. Lorsque le foie est enflammé et que ses fonctions sont altérées, ainsi en va-t-il de votre mental. Cela peut créer une mauvaise estime de soi et de la colère. Souvenez-vous que votre corps se développe et fonctionne de la façon dont vous le traitez. Soyez bons envers vous-mêmes.

LA VÉSICULE BILIAIRE

Votre vésicule biliaire est un petit sac en forme de poire situé sous le lobe droit de votre foie. Votre vésicule biliaire constitue un « réservoir » pour la bile qui est produite à l'intérieur du foie. Au cours de son stockage dans la vésicule biliaire, votre organisme la concentre en la déshydratant. Lorsque la bile est requise au cours de la digestion, elle se déverse dans le canal cystique, long d'environ 7,5 cm qui rejoint le canal hépatique pour former le canal cholédoque, ce dernier se vidant dans le duodénum (la première portion de l'intestin grêle).

La bile est un alcalinisant, un anti-inflammatoire et un émulsifiant des graisses. Avec la lipase pancréatique, elle participe à la décomposition des grosses molécules lipidiques. Elle contient de la

bilirubine, de la biliverdine, du cholestérol, des substances organiques et inorganiques et des sels, de la lécithine, de la mucine, etc.

La cholécystokinine (pancréozymine) est une hormone de la paroi intestinale (du duodénum) qui provoque la contraction de la vésicule biliaire et l'émission de bile. Elle est déclenchée par l'entrée des lipides dans l'intestin grêle.

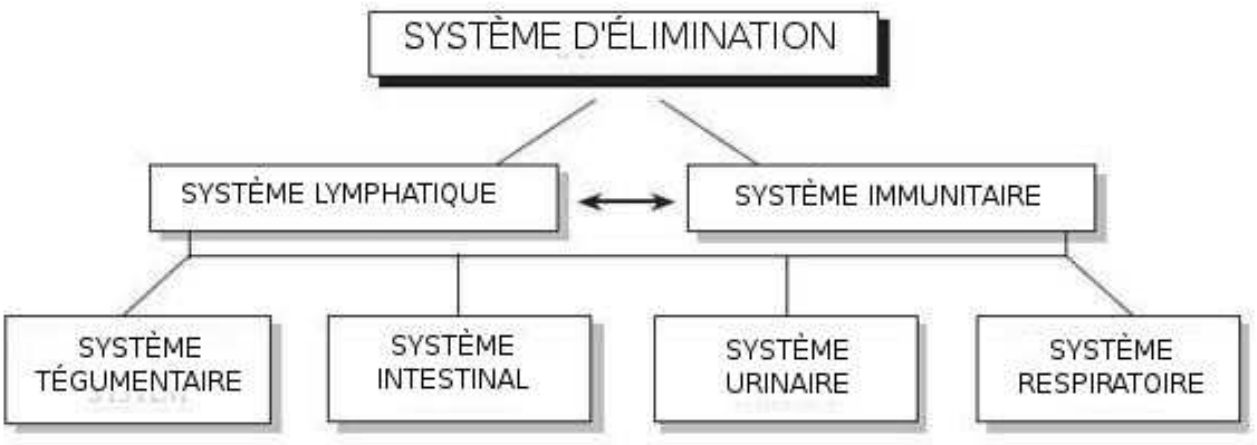
En résumé

Les tissus du tube digestif sont formés de plusieurs couches de cellules. La première couche est appelée muqueuse ; elle revêt chaque voie et cavité du corps qui est en contact avec l'oxygène. Cette muqueuse est formée de cellules épithéliales qui sécrètent une substance humide, le mucus, lequel participe à la protection et au fonctionnement de l'organe respectif. Il y a également une sous-muqueuse ou membrane basale, puis du tissu conjonctif et un muscle lisse. La plupart du mucus de la muqueuse intestinale est produit par les glandes de Brünner situées dans la sous-muqueuse.

Nous consommons des aliments et des boissons dans le principal but de fournir à nos cellules du carburant, ainsi que des matériaux de construction ou de réparation. En fait, la plupart des éléments et composés sont utilisés comme source d'énergie pour le corps. Tout aliment ou boisson doit d'abord être décomposé, de sa forme grossière inutilisable, en substances nutritionnelles simples, afin que l'organisme puisse les absorber et les assimiler. Les membranes cellulaires possèdent des pores microscopiques de façon à ce que seuls les éléments les plus simples puissent pénétrer. Si ce n'était pas le cas, les grosses particules pourraient traverser la membrane et occasionner des dégâts à l'intérieur de la cellule.

Physiquement, cependant, la plupart des sous-produits de la digestion, s'ils sont convenablement décomposés en structures simples, peuvent alors être absorbés à travers les villosités, dans les capillaires sanguins. Le sang joue alors le rôle de transporteur, amenant les nutriments, matières premières et carburants au foie, puis au cœur et les libérant finalement dans le reste de l'organisme pour combler ses besoins. Les sous-produits de la digestion comprennent les acides aminés, les monosaccharides (sucres simples), les acides gras, le glycérol, les vitamines et minéraux, etc.

MODULE 2.7 — Le système d'élimination



LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Les systèmes immunitaire et lymphatique fonctionnent conjointement, s'occupant respectivement de la protection et de l'élimination au sein de notre organisme. Tous deux entrent dans le système d'élimination,

mais constituent néanmoins chacun un système à part entière. Examinons chacun d'eux ainsi que leur fonctionnement, à la fois séparément et conjointement.

Le système lymphatique se comporte comme un véritable système d'assainissement. Non seulement il protège vos cellules mais il évacue également les déchets. Les cellules mangent et excrètent, tout comme vous le faites, mais seulement à une plus petite échelle. Le sang apporte les nutriments et carburants aux cellules, et votre système lymphatique élimine les sous-produits et déchets issus du métabolisme de ces nutriments et carburants.

Le système lymphatique comprend la lymphe, les vaisseaux lymphatiques, les ganglions lymphatiques, la rate et le thymus.

La lymphe

La lymphe est un liquide alcalin, translucide qui s'écoule des cellules vers le sang veineux à travers les vaisseaux lymphatiques. Votre lymphe se comporte comme l'eau de vos toilettes qui transporte les déchets à la fosse septique.

La lymphe élimine environ 10 % de la quantité totale des liquides apportés par le système sanguin à une cellule. La lymphe est un milieu ou « plasma » qui transporte une multitude de substances ayant besoin d'être éliminées des cellules, ainsi que des substances nécessaires à la protection de la cellule. Soient :

- Les protéines en excès qui n'ont pas été assimilées (y compris l'albumine et la globuline, etc.)
- Les sels et ions
- Les gaz et les déchets métaboliques toxiques
- L'urée
- Les graisses (composés anti-inflammatoires éventuels)
- Le glucose
- Les hormones, stéroïdes et enzymes
- Les nutriments non assimilés, en particulier les vitamines synthétiques
- Les parasites (bactéries, etc.)
- Les toxines chimiques, sulfamides, médicaments chimiques, etc.
- Les minéraux (non assimilables par les cellules)
- Les cellules immunitaires, en particuliers lymphocytes (T et surtout B), macrophages (monocytes), etc.
- Les cellules mortes (conséquence de l'atrophie ou de l'acidose)
- Des lipides provenant de l'intestin grêle et du foie, qui sont absorbés à travers les petits vaisseaux lymphatiques appelés chylifères.

Il n'y a pas de « cœur » pour pomper et mettre en pression votre système lymphatique, c'est pourquoi votre lymphe s'écoule grâce au méthodes suivantes :

- Changements de pression occasionnés par le système vasculaire sanguin.
- Contractions des muscles squelettiques, activés par le mouvement et l'exercice.
- Contraction des muscles lisses.

Une hypotension (glandes surrénales), un manque d'exercice ou un style de vie sédentaire, la constipation, la congestion des reins et de la peau, provoquent un reflux du système lymphatique.

La surconsommation de protéines (dont la plupart sont abrasives [exogènes] pour l'organisme), d'acides et de substances mucogènes (lait, sucres complexes, etc.) surchargeront également votre système lymphatique, et le rendront congestionné et stagnant. Tout cela mis ensemble crée une charge et une réaction immunitaires lourdes ainsi qu'une auto-intoxication cellulaire entraînant une hypoactivité et la mort des cellules. Selon moi, c'est là que se situe l'origine du cancer.

Les vaisseaux lymphatiques

Les vaisseaux lymphatiques se déploient dans tout votre corps et ressemblent à vos vaisseaux sanguins en plus gros. Les capillaires lymphatiques (à l'instar des capillaires sanguins) se développent dans presque tous les espaces interstitiels de toutes les cellules, à l'exception de la moelle osseuse, de l'épiderme (couche externe de la peau), des cartilages ou du système nerveux central.

Le plasma sanguin, en quittant les capillaires sanguins, nourrit et transporte les éléments énergétiques aux cellules. Les déchets cellulaires issus du métabolisme de ces éléments sont excrétés dans ce qui est maintenant devenu le liquide interstitiel, qui est collecté par les petits capillaires du système lymphatique. Ces petits capillaires débouchent dans des canaux lymphatiques plus gros (sorte de veines à valves) qui rejoignent les ganglions lymphatiques et les organes de filtration que sont la rate, le foie, les amygdales, l'appendice, etc. Les vaisseaux lymphatiques se déploient à travers l'organisme tout comme vos vaisseaux sanguins.

Le canal thoracique, qui commence dans l'abdomen, se comporte comme un sac dilaté recevant les vaisseaux lymphatiques des membres inférieurs et de la région pelvienne, y compris de l'estomac et des intestins. Ce canal thoracique remonte le long du thorax, récoltant au passage les vaisseaux lymphatiques intercostaux, puis se dirige vers la région sous-clavière gauche (tronc), d'où il s'éloigne pour drainer les vaisseaux lymphatiques du membre supérieur gauche. Le tronc jugulaire lymphatique gauche s'écoule aussi à cet endroit, ce qui permet au côté gauche de la tête et du cou d'être convenablement drainé. La partie droite de la tête, du cou et du thorax est drainée ou connectée au canal lymphatique droit.

Quand la lymphe s'écoule dans les vaisseaux lymphatiques en direction des veines sous-clavières, elle passe à travers les ganglions lymphatiques qui contiennent des macrophages ; ceux-ci phagocytent (dévorent et détruisent) les bactéries et autres pathogènes (antigènes). Une fois purifiée, neutralisée et filtrée, la lymphe pénètre à nouveau dans le flux sanguin au niveau des veines jugulaires internes et des veines sous-clavières droite et gauche.

Les ganglions lymphatiques

Vous possédez des milliers de petites fosses septiques, appelées ganglions lymphatiques, disséminées à travers votre organisme. Vos ganglions lymphatiques sont des réservoirs, ou fosses septiques, en forme de haricot qui servent à filtrer, neutraliser, lier et détruire les pathogènes (toxines), antigènes, etc. Ils sont composés d'un treillis de fibrine qui joue le rôle de filtre pour les cellules lymphatiques. La dimension des ganglions lymphatiques va de celle d'une pièce de 1 penny (19mm) à celle d'un quarter (24mm). Ils contiennent :

- des lymphocytes (T et B)
- des neutrophiles
- des plasmocytes
- des macrophages (en grande quantité)
- des antigènes
- des anticorps

Les principaux réseaux ou groupements de ganglions lymphatiques sont localisés dans :

- le cou et la région supérieure des épaules et de la poitrine ; filtrent la région cervicale (ganglions cervicaux)
- les aisselles ; filtrent la région thoracique (poitrine) et les membres supérieurs (ganglions axillaires)
- le pli de l'aine ; filtrent la région pelvienne et les membres inférieurs (ganglions inguinaux)
- le mésentère ou région abdominale ; filtrent le tractus gastro-intestinal

Lorsque le système lymphatique est surchargé de toxines, parasites, cellules affaiblies par l'acidose, mucus, déchets métaboliques, etc., vos ganglions lymphatiques grossissent et deviennent gonflés. Prenons par exemple vos amygdales. Lorsque vous consommez des produits laitiers et des sucres raffinés, cela provoque la production d'une quantité importante de mucus par la muqueuse, ce qui crée à son tour des

problèmes de congestion (dans les sinus, la gorge, les bronches et les poumons, etc.). Les amygdales gonflent à la suite de cette surcharge massive et ont observe, entre autres, des maux de gorges, une inflammation et un écoulement de mucus. Les rhumes et la grippe sont également les symptômes d'une congestion qui cherche à sortir.

Lorsque les médecins enlèvent les amygdales par méconnaissance du phénomène de congestion et du système lymphatique, cela déclenche une réaction en chaîne. L'ablation des amygdales provoque une surcharge du système lymphatique (dans les tissus environnants). Cela peut ensuite entraîner des torticolis, une détérioration de la moelle cervicale, une augmentation de la pression dans le cerveau, les oreilles, les yeux (glaucome), etc. La plupart des médecins ne savent pas comment aider l'organisme à se débarrasser de cette congestion.

La seule véritable solution à ce problème est la détoxination. L'ablation de tissus et le traitement des symptômes avec des sulfamides (antibiotiques) ne font qu'aggraver le problème.

La rate

Votre rate est un organe rouge foncé de forme ovale. Il est situé sur votre côté gauche (quadrant supérieur gauche), à la gauche et en arrière de l'estomac.

Au stade embryonnaire, la rate produit à la fois les globules rouges et blancs. Mais, peu après la naissance, la rate ne produit plus que des lymphocytes et des monocytes (globules blancs). La rate est pleine de lymphocytes de type macrophages, qui éliminent les pathogènes et les toxines de toutes sortes présents dans le sang et la lymphe.

La rate est une réserve de sang, un réservoir où le sang est stocké en cas d'urgence. La rate détruit également les cellules sanguines affaiblies, intoxiquées ou anciennes, et crée la bilirubine à partir de leurs hémoglobines. C'est la bilirubine qui donne à la bile sa couleur unique.

Maintenir votre rate en bonne santé garantira la santé de vos systèmes lymphatique et sanguin. Dans les cercles ésotériques, la rate symbolise le mental inférieur (appelé le mental causal), où naissent véritablement la dualité et la création. Votre rate est le véhicule de la mathématique universelle appliquée à votre corps physique. Sa couleur spirituelle est l'orange.

Le thymus

Nous examinerons le thymus un peu plus loin dans ce chapitre, lors de l'étude du système endocrinien. Nous pouvons cependant déjà dire que c'est la glande dans laquelle se forment et mûrissent les lymphocytes B, avant de se transformer en lymphocytes T et T-auxiliaires, qui font partie de vos lymphocytes NK (cellules tueuses naturelles) jouant un rôle dans la réponse immunitaire aux pathogènes.

Résumé : le système lymphatique

Le corps physique est une ville en soi. Vos systèmes lymphatique et immunitaire sont comme la police et l'assainissement public, le tout en un. Le système lymphatique ramasse les ordures dans chaque maison de la ville (chaque cellule) ; les ordures varient, bien entendu, selon le « style de vie » de chaque maisonnée (cellule). Le système lymphatique, de concert avec ses cellules immunitaires, a la tâche de protéger et maintenir la propreté de votre corps.

De nombreux aliments que l'on ingère quotidiennement encrassent et surchargent le système lymphatique. Rhumes, grippes, allergies, sinusites, bronchites, affections pulmonaires — y compris pneumonies et asthmes (associé à une faiblesse surrénale) — mais aussi oreillons, tumeurs, furoncles, lymphomes, éruptions cutanées, pellicules, etc. ne sont rien de moins que le reflet d'un système lymphatique congestionné.

Tous les produits laitiers (crus ou pasteurisés), glucides raffinés (sucres complexes), substances irritantes (poivre, noix de cola, etc.), produits chimiques toxiques, protéines exogènes (viande, etc.) provoquent une réaction lymphatique des muqueuses, c'est-à-dire une production excessive de mucus. En outre, ces substances peuvent être nocives pour les cellules, notamment en favorisant l'invasion de parasites. La tâche de votre système lymphatique est d'essayer d'arrêter cette offensive « terroriste » des tissus de l'organisme. Cependant, une fois que l'organisme est submergé par le mucus issu du système lymphatique, ce mucus devient lui-même source de problème. Il peut bloquer le bon fonctionnement cellulaire, provoquant une hypoactivité des organes ou glandes respectifs.

Un exemple de cette réponse lymphatique est, là encore, la réaction de l'organisme aux produits laitiers. Leurs protéines sont tellement abrasives, concentrées et nuisibles pour notre organisme que les ingérer entraîne une production excessive de mucus. Cela crée une telle réaction en chaîne, que vous pouvez sentir ce mucus s'accumuler dans vos sinus, votre gorge et vos poumons. Cela vous fait perdre le sens de l'odorat, du goût et de l'audition et gêne votre respiration. Votre glande thyroïde est également congestionnée, affectant finalement votre corps tout entier d'une multitude de façons. L'ironie, c'est que nous buvons le lait pour son calcium, alors que ses effets sur notre organisme peuvent conduire à une incapacité à assimiler le calcium.

Spirituellement parlant, votre système sang/lymphe symbolise l'esprit. Non seulement il vous nourrit et vous fortifie, mais également vous purifie et vous instruit. S'il est « embouteillé », vous devenez congestionné et stagnant. Les maladies apparaissent et la mort peut survenir.

Purifiez et dégagez toutes vos voies internes et laissez l'esprit (sang et lymphe) s'écouler à travers vous sans obstacle. Cela vous apportera un bien-être inimaginable.

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Votre système immunitaire est la police de votre corps. Il vous protège des envahisseurs (parasites) et des toxines. Sans votre système immunitaire, vous ne pourriez pas vivre sur cette planète. (Souvenez-vous de l'« Enfant bulle » qui n'avait pas de système immunitaire.)

Les deux types de systèmes immunitaires

Vous possédez deux types de systèmes immunitaires : l'**extracellulaire** et l'**intracellulaire**.

SYSTÈME IMMUNITAIRE EXTRACELLULAIRE — Le système immunitaire extracellulaire protège vos organes internes, glandes et tissus. Il assure la protection hors de la cellule. Il a été qualifié d'immunité « adaptative », « naturelle », « humorale » ou encore d'immunité « médiée par les anticorps », ce qui d'un point de vue mécanique ne fait aucune différence.

Pour faire simple, l'immunité extracellulaire se met en place dès la conception, grâce aux mémoires transmises génétiquement aux cellules par les parents, qui servent de modèles immunitaires à l'enfant.

Ce type d'immunité est véritablement adaptatif, car votre système immunitaire possède, tout comme vous, un intellect. Il peut comprendre, se souvenir et assurer une protection quotidienne contre des envahisseurs ou des toxines en créant l'immunité. Il « s'entraîne » afin d'être prêt pour la prochaine invasion du même type. C'est la grâce divine à l'œuvre.

SYSTÈME IMMUNITAIRE INTRACELLULAIRE — L'immunité intracellulaire se déroule à l'intérieur de la cellule. Ce type d'immunité implique une réaction des lymphocytes T aux substances chimiques émises par la cellule elle-même.

Les réponses immunitaires de la cellule

Chacun de ces deux systèmes de protection (extra- et intracellulaire) offre un type de réponse spécifique.

RÉPONSE EXTRACELLULAIRE — La réaction immunitaire des anticorps (humorale) comprend la production de lymphocytes B en réponse à ses antigènes destructeurs, avec formation subséquente d'anticorps. Ce type de réponse crée généralement une immunité à une unique sorte d'antigène et est considéré comme une réponse extracellulaire.

RÉPONSE INTRACELLULAIRE — La réponse immunitaire à médiation cellulaire (réponse cellulaire) comprend la production de lymphocytes T par le thymus en réponse à des antigènes étrangers qui doivent être éliminés. C'est une réponse intracellulaire

Votre système immunitaire répondra selon l'une ou l'autre de ces deux voies, en fonction de ce qui est mentionné ci-dessus. La première réponse ou réponse (réaction) primaire est la réaction initiale à un intrus. C'est une réaction lente mais minutieuse dans laquelle les anticorps des lymphocytes T et B sont créés pour se fixer au pathogène (micro-organisme) lors de son invasion ou de sa propagation.

La seconde réponse (réaction) est une réponse immédiate faite par les lymphocytes T et B à mémoire, qui ont déjà pris part à la bataille contre cet antigène ou ce pathogène particulier auparavant. Ces cellules

peuvent maintenant rechercher et détruire les envahisseurs connus, car ils leur sont familiers et ils savent comment les détruire.

Ces deux types de réponses sont destinées à neutraliser ou éliminer les cellules destructrices ou les pathogènes (toxines et parasites). Elles sont déterminées par la nécessité d'une réponse immunitaire soit non-spécifique, soit spécifique.

- *Réponse immunitaire non-spécifique* — (Inflammation) Réponse des tissus et des cellules à une lésion, quelle qu'en soit l'origine : produits chimiques, traumatisme, organisme envahisseur, etc.
- *Réponse immunitaire spécifique* — Réponse bien plus forte, qui a lieu lorsque l'inflammation n'est pas assez puissante, ou inappropriée, pour traiter la lésion ou l'invasion. Cette réponse est sous le contrôle direct des lymphocytes T et B.

En définitive, votre système immunitaire se débarrasse lui-même des envahisseurs non-désirés de deux façon, par phagocytose ou par inflammation. L'inflammation peut-être locale (cellulaire) ou systémique (à plusieurs endroit du corps).

PHAGOCYTOSE — L'ingestion, la neutralisation ou la destruction de substances étrangères, telles que les micro-organismes ou leurs parties, les toxines, les cellules mortes, endommagées ou envahies par des parasites. Les cellules qui phagocytent sont appelées phagocytes. Elles sont essentiellement constituées des neutrophiles et des macrophages.

INFLAMMATION — L'*inflammation locale* est confinée à des zones spécifiques. Rougeur, gonflement et chaleur proviennent de la dilatation du système vasculaire (sang). La douleur locale peut résulter du gonflement et de la réaction chimique sur les récepteurs nerveux.

L'*inflammation systémique* passe souvent inaperçue jusqu'à ce qu'advienne la destruction. Les déséquilibres hormonaux, une alimentation hautement acidifiante et l'ingestion excessive de produits chimiques présents dans les aliments, l'air et les cosmétiques créent ce type d'inflammation. La plupart du temps, cette inflammation passe inaperçue jusqu'à ce que vous commenciez à ressentir une hypoactivité des tissus, glandes et organes. Lorsque vos glandes n'arrivent plus à accomplir leur tâche, cela crée un effet domino débouchant sur de nombreuses maladies et symptômes.

Comme mentionné précédemment, les systèmes lymphatique et immunitaire travaillent de concert comme un tout. Les tissus lymphatiques, les organes et les processus physiologiques sont impliqués dans l'identification, le transport et l'élimination des antigènes ou des pathogènes Ce système est également responsable du déclenchement de la réaction immunitaire.

Votre organisme possède fondamentalement deux lignes de défense pour se protéger des substances étrangères telles que les micro-organismes indésirables : soit mécanique (défense structurelle) soit chimique (défense médiée).

DÉFENSE MÉCANIQUE (STRUCTURELLE) — La peau, les muqueuses, les larmes, la salive, les acides gastriques, l'urine. La protection locale spécifique concerne le système immunitaire des muqueuses respiratoire, génito-urinaire et gastro-intestinale, qui possèdent des agrégats de cellules lymphoïdes, dont des lymphocytes et des macrophages.

DÉFENSES CHIMIQUES (MÉDIATEURS) — Ces catalyseurs chimiques sont des substances utilisées par votre organisme pour apporter une réponse immunitaire innée. Certaines substances chimiques forment des barrières dans la membrane cellulaire pour stopper l'invasion des parasites. Les cellules produisent également des enzymes appelées lysosomes, qui sont destinées à digérer ou tuer les parasites envahisseurs.

- ***Lysosomes*** — (enzymes) présents dans les larmes, la sueur et la salive, détruisent divers micro-organismes.
- ***Mucus*** — produit par les muqueuses, recouvre et nourrit les globules blancs destinés à phagocyter, neutraliser ou détruire les antigènes et les pathogènes.
- ***Histamine*** — substance chimique (libérée par les micro-organismes ou les cellules endommagées) qui attire les leucocytes (globules blancs) à la rescousse.
- ***Prostaglandines*** — acides gras insaturés à 20 carbones, biologiquement actifs, métabolisés à partir de l'acide arachidonique. Les prostaglandines ont une multitude de fonctions, dont la vasodilatation et le métabolisme du glucose. Ce sont des médiateurs de nombreux processus chimiques.

- ***Leucotriènes*** — favorisent l'inflammation par la dilatation du système vasculaire (capillaires, etc.). Elles augmentent également la perméabilité vasculaire (la capacité à faire passer le sang, les nutriments et les cellules immunitaires à travers la paroi des capillaires, etc.). La perméabilité vasculaire permet au fibrinogène et aux protéines de passer dans la lymphe entourant une cellule. Le fibrinogène est converti en fibrine, qui est alors utilisée pour condamner la zone affectée. Les leucotriènes stimulent également la phagocytose des macrophages et attirent les globules blancs à la rescousse.
- ***Interférons*** — type de protéines qui protègent les cellules d'une invasion virale. Ils se fixent sur les parois cellulaires et stimulent la production d'antiviraux (protéines) par la cellule.
- ***Kinines*** — attirent les globules blancs.
- ***Complément*** — groupe de protéines (protéines du complément) réputé attirer les globules blancs.

Pour bien comprendre les maladies auto-immunes, examinons votre système immunitaire intracellulaire plus en détail. Comme vous venez de l'apprendre, votre système immunitaire intracellulaire est destiné à éliminer les cellules affaiblies ou parasitées. Les cellules ont des « marqueurs » (antigènes) à leur surface qui permettent de les identifier. Ces marqueurs les identifient comme appartenant soit au « soi », soit au « non-soi ».

Les antigènes

Les antigènes sont des substances qui créent une réaction immunitaire. Ce sont des protéines ou des oligosaccharides (composés constitués de saccharide). On distingue deux types d'antigènes : les antigènes endogènes (auto-antigènes) et les antigènes exogènes.

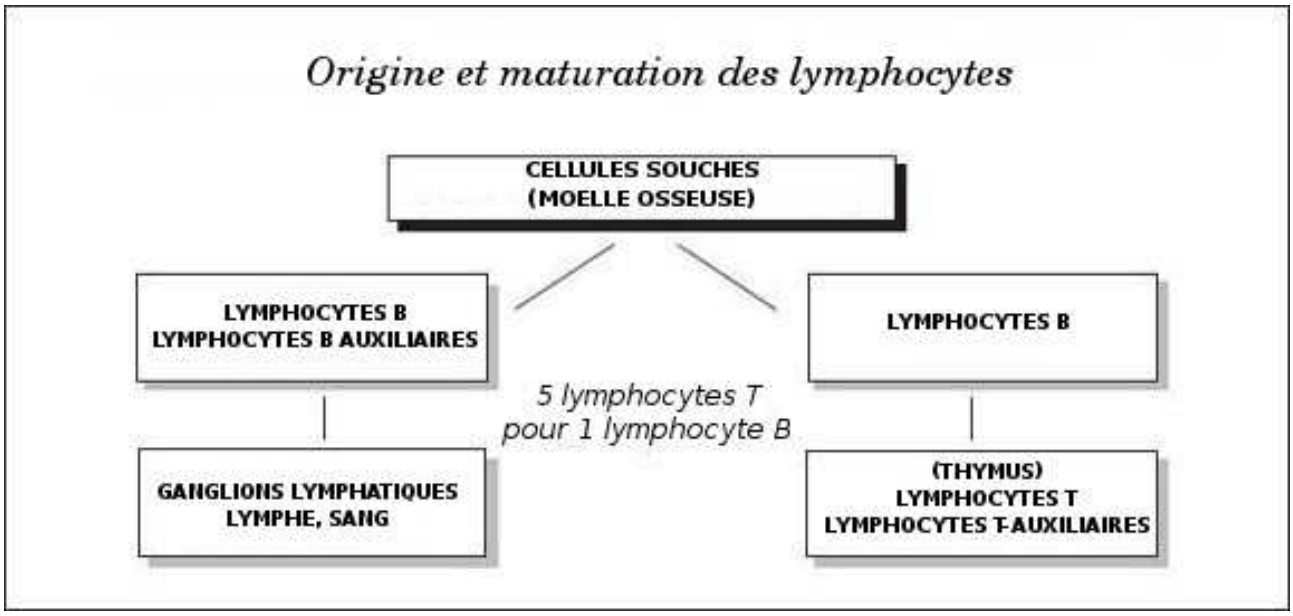
ANTIGÈNES ENDOGÈNES — Substances (protéines, etc.) créées par vos cellules pour stimuler une réaction immunitaire. Ce type d'antigène fait généralement partie de la membrane cellulaire et se comporte comme un « marqueur » ou un signal de la réaction immunitaire de la cellule.

ANTIGÈNES EXOGÈNES — Substances ou parasites qui sont introduits dans l'organisme depuis le monde extérieur, tels que :

- Micro-organismes
- Particules (fragments) de micro-organismes
- Acides
- Produits chimiques de toutes sortes
- Protéines exogènes ou inassimilables par l'organisme
- Échardes, bois, morceaux de verre, etc.

Chaque créature est unique. Cependant, il existe de nombreuses similitudes. Notre planète est le foyer de nombreuses races d'êtres humains et espèces de plantes et d'animaux, chacune identifiée d'après ses diverses formes, couleurs et traits distinctifs. Il en est de même de vos cellules et de leurs membranes (leurs revêtements externes) et cependant chaque cellule est unique en soi.

Les membranes cellulaires sont composées de protéines (chaînes d'acides aminés), de cholestérol (protection contre les inflammations) et de phospholipides. Lorsqu'une cellule est affaiblie, ces protéines et antigènes se modifient, ce qui envoie un signal de destruction de cette cellule. Le paroi extérieure de la cellule (membrane) change de la même manière que votre peau change lorsque les cellules qu'elle contient s'affaiblissent.



Réaction immunitaire des cellules aux antigènes (réponse des lymphocytes B)

LYMPHOCYTES — Pour engendrer une réaction immunitaire spécifique, vos lymphocytes B doivent être activés. Cette activation est déclenchée par un antigène (un signal). Les lymphocytes possèdent des sites de liaison antigène à leur surface. Ces récepteurs sont spécifiques par nature et sont destinés à fixer les antigènes spécifiques.

INTERLEUKINES — Les interleukines, qui sont produites et libérées par les macrophages et les lymphocytes T-auxiliaires, stimulent la division du lymphocyte (cellule immunitaire) lorsque celui-ci a capturé (fixé) l'antigène. Ensuite :

- L'antigène est traité (neutralisé et décomposé) par les macrophages et les lymphocytes B.
- Les macrophages présentent l'antigène transformé aux lymphocytes T-auxiliaires. De l'interleukine est libérée provoquant la division des lymphocytes T-auxiliaires, ce qui augmente leur nombre.
- Les lymphocytes T-auxiliaires s'associent aux lymphocytes B (qui avaient initialement traité l'antigène) ; il en résulte la formation de cellules produisant des anticorps contre l'antigène.

Le rôle des marqueurs (protéines)

- Identifier le type et l'état de santé de la cellule (forte ou faible).
- Stimuler la production d'anticorps par les lymphocytes B pour neutraliser et détruire la cellule.
- Stimuler les réactions cytotoxiques (substances chimiques qui détruisent les cellules) par les granulocytes, monocytes et lymphocytes.

Les cellules normales qui sont endommagées ou affaiblies peuvent apparaître comme des antigènes exogènes, invitant une réaction immunitaire de la part des macrophages, neutrophiles, monocytes, etc. Cela stimule la production d'anticorps par les lymphocytes B pour neutraliser ou détruite la cellule si nécessaire. Comme déjà mentionné, cela stimule également les réactions cytotoxiques des granulocytes, monocytes et lymphocytes. C'est à ce moment-là que l'illusion « auto-immune » est initialement créée. Lorsqu'une cellule change de morphologie à cause de l'acidose, de l'influence de produits chimiques toxiques, etc., cela modifie le signal qu'elle envoie aux cellules immunitaires (la police), qui la considère alors comme un antigène exogène ou comme une cellule qui peut affecter les autres cellules et qui doit donc être éliminée.

Les principaux anticorps ou immunoglobulines

Anticorps	%	Fonctions
IgG	80%+	Désactive ou lie les antigènes entre eux ; augmente le nombre de phagocytes ; fournit une protection immunitaire au fœtus ; détecte les protéines du complément.
IgM	10 %	Lie les antigènes entre eux ; agit comme récepteur de liaison sur les lymphocytes B ; active le complément ; souvent le premier anticorps lors de la réponse aux antigènes.
IgA	15 %	Désactive les antigènes ; se trouve dans la salive, les larmes, ainsi que dans les muqueuses ; protège la peau ; se trouve également dans le colostrum et le lait maternel.
IgE	<1 %	Se lie aux mastocytes et aux basophiles afin de stimuler l'inflammation.
IgD	<1 %	Agit comme récepteur de liaison sur les lymphocytes B.

Réponse médiée aux anticorps

ANTICORPS — Lorsque votre corps est exposé à un antigène (parasites, toxines, etc.), il active ses lymphocytes B qui produisent des anticorps. Ces anticorps se lient aux antigènes et au cours de ce processus détruisent les toxines. Les anticorps se trouvent dans vos fluides corporels. C'est pour cela que ce type d'immunité est appelée immunité extracellulaire (hors de la cellule). Les anticorps peuvent se fixer sur les macrophages, les basophiles et les mastocytes.

Les anticorps sont des glycoprotéines en forme de Y produites par les lymphocytes B en réponse à la présence d'antigènes. Chaque anticorps consiste en 4 chaînes polypeptidiques (deux acides aminés ou plus) qui créent des sites de liaison pour l'adhésion des antigènes. Ils sont également appelés immunoglobulines (composées de nombreux anticorps différents). Pratiquement tous vos anticorps, exceptés ceux dont vous avez naturellement hérités (suivant votre groupe sanguin), sont créés par les lymphocytes B qui y fixent un antigène.

Les anticorps sont appelés gamma-globulines. On en trouve une grande quantité dans le plasma (sang) où des protéines telles que l'albumine, etc., existent. Les anticorps sont également appelés immunoglobulines (Ig), car leur globuline (protéine) est impliqué dans le processus immunitaire.

RÉPONSE PRIMAIRE — (durée 3-14 jours)

- Les lymphocytes B sont activés par l(es) antigène(s)
- Les lymphocytes B se multiplient et créent les lymphocytes B à mémoire. Ces cellules produisent des anticorps (protéines en forme d'Y).

RÉPONSE SECONDAIRE — (quelques heures à 3 jours)

- Se produit lorsque l'organisme est exposé aux antigènes familiers. Ce sont les antigènes que l'organisme a précédemment combattus et reconnus. Par conséquent, ces antigènes créent une réponse aux lymphocytes B immédiate grâce aux lymphocytes B à mémoire.
- Cette réponse rapide crée encore plus de lymphocytes B à mémoire, augmentant ainsi l'immunité. Les lymphocytes à mémoire constituent la base de l'immunité adaptative.

LES ANTICORPS NEUTRALISENT OU DÉTRUISENT LES ANTIGÈNES EN :

- initiant la lyse (rupture et décomposition de l'intrus)
- neutralisant les toxines de l'activité bactérienne

- phagocytant (ingestion, neutralisation et destruction)
- encourageant le rejet de l'antigène (agglutination)
- empêchant l'antigène d'adhérer à la cellule-hôte

LES ANTICORPS, DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT...

- détectent les antigènes ou les lient entre eux
- augmentent la phagocytose
- augmentent l'inflammation
- activent les protéines du complément

L'immunité médiée de la cellule

L'immunité médiée de la cellule fait référence à la protection de vos cellules par les lymphocytes T. Les lymphocytes T protègent l'intérieur des cellules ou les espaces intercellulaires des micro-organismes tels que les virus et quelques bactéries. Les lymphocytes T, tout comme les lymphocytes B, possèdent des récepteurs de liaison des antigènes à leur surface, et sont très doués pour reconnaître les antigènes cellulaires.

RÉPONSE PRIMAIRE — Les antigènes activent les lymphocytes T, qui commencent alors à se diviser et à créer des lymphocytes T cytotoxiques (cytolytiques). Les lymphocytes T cytotoxiques produisent des cytotoxines ou lymphokines, qui sont des protéines (peptides) qui stimulent une réaction immunitaire supplémentaire en augmentant la formation de lymphocytes T, la participation des macrophages, etc.

Les lymphocytes T ne peuvent pas reconnaître les antigènes exogènes sans que les macrophages ne les transforment. Ces derniers les aident différencier les divers type d'antigènes. Les lymphocytes T-auxiliaires (appelés T_4) sécrètent de l'interleukine qui stimule l'activité des lymphocytes B et des autres lymphocytes T.

Traitement par les Macrophages

PHASE UN

• Les macrophages ingèrent les antigènes par endocytose et les découpent en plusieurs petits morceaux

• Chaque morceaux est « estampé » d'une protéine (les protéines du Complexe Majeur d'Histocompatibilité [MHC])

• Ces morceaux d'antigènes sont alors prêts à être liés aux lymphocytes T-auxiliaires

• La phagocytose des lymphocytes B est identique à celle des macrophages

PHASE DEUX

• Les macrophages et les lymphocytes B transforment les antigènes

• Les macrophages sécrètent de l'interleukine-1

• L'interleukine stimule les lymphocytes T-auxiliaires à produire de l'interleukine-2.

• L'interleukine stimule la division des lymphocytes T-auxiliaires

• Les lymphocytes T-auxiliaires stimulent les lymphocytes B

RÉPONSE SECONDAIRE — La réponse secondaire de vos lymphocytes T provient des lymphocytes T à mémoire. La réponse de vos lymphocytes T à mémoire ressemble à celle de vos lymphocytes B à mémoire en ce qu'ils se « souviennent » de leur exposition passée aux antigènes et ont créé des anticorps pour les combattre.

Création des cellules immunitaires

LES GLOBULE BLANCS — Vos cellules immunitaires sont appelées globules blancs et présentent différents types. Votre moelle osseuse produit vos globules blancs qui constituent les principales défenses internes de l'organisme. Ces cellules sont ensuite diffusées dans le système lymphatique pour y mûrir ou pour être converties en cellules plus grandes et plus spécifiques.

Les tissus lymphatiques, dont la rate, le thymus et les ganglions lymphatiques, sont responsables de la croissance, de la maturation et de l'activation de vos globules blancs. La croissance et le fonctionnement des cellules immunitaires sont régulés par les cytokines, qui sont de nature protéiques et font office de médiateurs de croissance. Il y a plus d'une centaine de types différents de cytokines produites par vos globules blancs. Elles comprennent les interleukines, les interférons, le facteur de nécrose tumorale, etc.

Les globules blancs

Neutrophile
Définition : Phagocyte les micro-organismes et autres substances
% des globules blancs : 60-80 %
Réponse : réaction inflammatoire
Site de maturation : Moelle osseuse rouge
Location des cellules matures :Sang, tissus conjonctif et lymphatique
Sécrétions : Histamine, protéines du complément, leucotriènes, kinines et interféron
Type d'immunité : Innée

Lymphocyte B
Définition : Produit des anticorps et autres substances chimiques responsables de la destruction des micro-organismes.
% des globules blancs : 20-40 %
Réponse: Protection extracellulaire contre les antigènes (virale, bactérienne, chimique)
Site de maturation : Moelle osseuse rouge, rate, ganglions lymphatiques
Location des cellules matures : Sang, tissus et ganglions lymphatiques
Sécrétions : Anticorps
Type d'immunité : Anticorps-médiée

Lymphocyte T
Définition : Produit des anticorps et autres substances chimiques responsables de la destruction des micro-organismes.
% des globules blancs : 0-40 %
Réponse : Protection intracellulaire contre les antigènes (parasites, tumeurs) ; on l'appelle parfois « casseur de tumeur »
Site de maturation : Moelle osseuse rouge, rate et ganglions lymphatiques
Location des cellules matures : Thymus
Sécrétions : Tissus
Type d'immunité : Cellule-médiée

Éosinophile
Définition : Libère des substances chimiques qui diminuent l'inflammation, attaque certains parasites de type vers.
% des globules blancs : 1-4 %

Réponse : réaction inflammatoire
Site de maturation : Moelle osseuse rouge
Location des cellules matures : Sang, tissus conjonctif et lymphatique
Sécrétions : Histamine, protéines du complément, leucotriènes, kinines et interféron
Type d'immunité : Innée

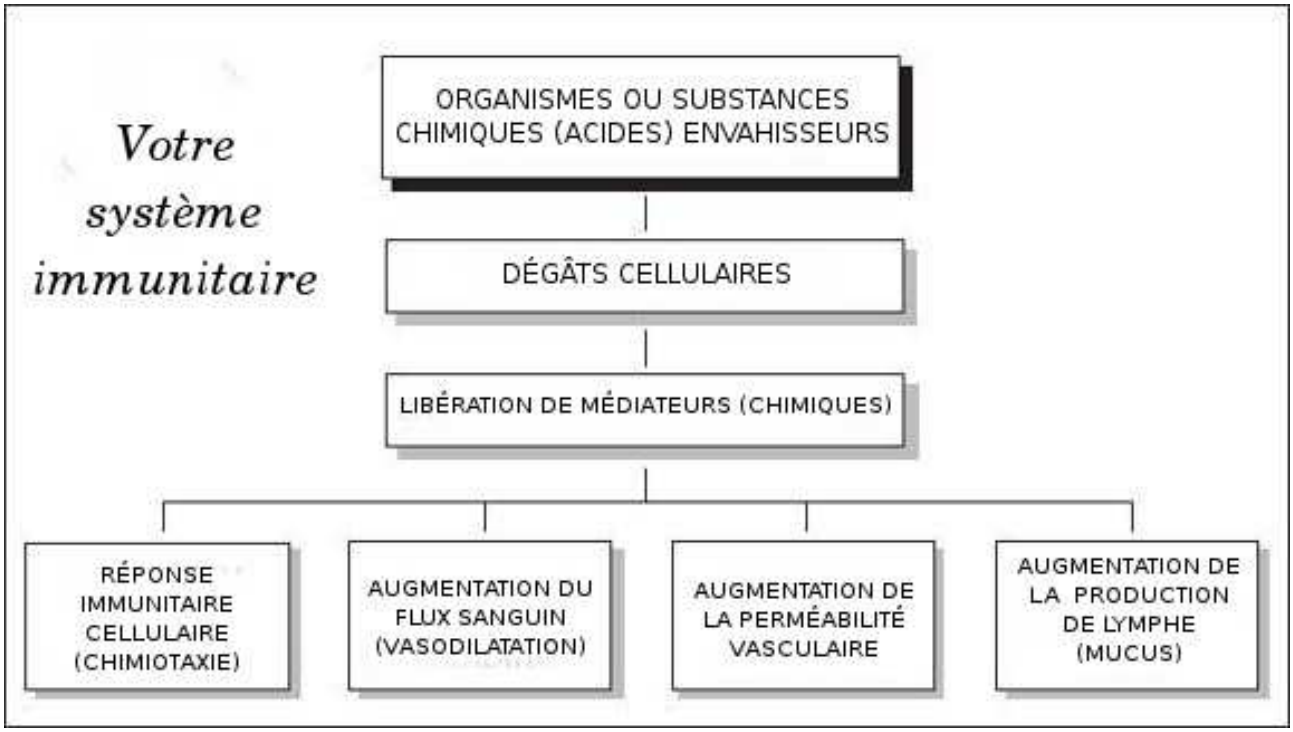
Basophile
Définition : Libère de l'histamine qui favorise l'inflammation ; libère également de l'héparine, qui prévient la formation de caillot.
% des globules blancs : 0,5-1 %
Réponse : réaction inflammatoire
Site de maturation :Moelle osseuse rouge
Location des cellules matures : Sang, tissus conjonctif et lymphatique
Sécrétions : Histamine, protéines du complément, leucotriènes, kinines et interféron
Type d'immunité : Innée

Monocyte (Macrophage)
Définition : Cellule phagocyte du sang ; devient macrophage dans les tissus et phagocyte les bactéries, les fragments de cellules, les cellules mortes ou affaiblies et autres toxines des tissus
% des globules blancs : 3-8 %
Réponse : Phagocytose
Site de maturation : Divers tissus de l'organisme
Location des cellules matures :Sang, tissus conjonctif et lymphatique
Sécrétions : Enzymes, lysosomes, chimiokines, cytokines, anion superoxyde $O_2^{\cdot -}$
Type d'immunité : Innée

Mastocytes
Définition : Rôle essentiel dans la réaction inflammatoire des tissus conjonctifs, sous-cutanés, respiratoires et des muqueuses du tractus gastro-intestinal, par la libération de diverses substances chimiques. Ils sont médiés par les IgE.
% des globules blancs : 0 %
Réponse : Inflammation
Site de maturation : Divers tissus de l'organisme
Location des cellules matures : Tissu conjonctif, peau, muqueuses, tissus du tractus gastro-intestinal
Sécrétions : Histamine, protéases, prostaglandines, leucotriènes, kinines, interféron, compléments
Type d'immunité : Innée

Examinons quelques-unes des cellules immunitaires les plus importantes, qui sont utilisées par votre organisme pour se défendre. Les macrophages sont des monocytes qui ont quitté la circulation sanguine, se sont installés et ont mûri dans les tissus. Les macrophages se rencontrent en grand nombre dans les amygdales, la rate et les ganglions lymphatiques. Plus de la moitié des macrophages se trouvent dans le foie et sont appelées cellules de Küppfer. Toutefois, on en trouve partout, y compris dans le cerveau et le sang. Ils se comportent comme des charognards, nettoyant tout sur leur passage. Les macrophages et les neutrophiles sont les cellules-maîtres de la phagocytose (ingestion et destruction) de votre système immunitaire.

Les cellules tueuses naturelles (NK) sont des lymphocytes fabriqués dans la moelle osseuse, qui représentent 1 à 5 % de la totalité des lymphocytes. Elles sont considérées comme les reines des cellules immunitaires. Leur tâche est de détruire les cellules tumorales ou infectées par des virus. Elles font parties de votre immunité innée parce qu'elles ne font pas appel à la mémoire et n'ont pas une réponse spécifique. Elles ne reconnaissent que les catégories et non les types spécifiques de cellules.


Votre système immunitaire
ORGANISMES OU SUBSTANCES CHIMIQUES (ACIDES) ENVAHISSEURS
DÉGÂTS CELLULAIRES
LIBÉRATION DE MÉDIATEURS (CHIMIQUES)
RÉPONSE IMMUNITAIRE CELLULAIRE (CHIMIOTAXIE)
AUGMENTATION DU FLUX SANGUIN (VASODILATATION)
AUGMENTATION DE LA PERMÉABILITÉ VASCULAIRE
AUGMENTATION DE LA PRODUCTION DE LYMPHE (MUCUS)

Résumé : le système immunitaire

Votre organismes est naturellement conçu pour se protéger des envahisseurs, tels que les parasites, substances chimiques, etc. Même les aliments nocifs, lorsqu'ils sont ingérés, déclenchent une réaction immunitaire et lymphatique.

Tout votre organisme et chaque cellule qu'il contient possède une conscience. Votre système immunitaire apprend à reconnaître les envahisseurs passés et stocke cette information dans des cellules-mémoire. Cela commence dès la conception (mémoire transmise par les parents) et continue lors de votre venue au monde. Votre organisme et les organes qui le composent sont recouvert d'une « peau » ou membrane qui est destinée à sa protection initiale (mécanique). À partir de là, les cellules immunitaires et leurs substances chimiques sont destinées à « ingérer » ou détruire ces envahisseurs d'une façon ou d'une autre.

Il y a de nombreux types de cellules immunitaires, chacune ayant sa zone d'action ou de compétence spécifique. Nous recevons et développons notre immunité de la manière suivante :

- ***Naturelle active*** — (nature) réponse immunitaire propre innée et adaptative
- ***Artificielle active*** — (vaccination) immunité créée en mettant artificiellement l'organisme en présence d'un pathogène ou d'un antigène, de façon à ce qu'il crée son immunité à partir de cette ressource.
- ***Naturelle passive*** — de la mère vers le fœtus à travers le placenta. Transmission à un individu non-immunisé.
- ***Artificielle passive*** — transmise à partir d'animaux vaccinés à des humains.

La nature n'engendre pas ce qui est faible. Si elle le faisait, elle n'y survivrait pas. Cela est également vrai pour votre organisme et les cellules qui le composent.

Les syndromes auto-immuns ne sont rien de plus que le fort éliminant le faible. Avec cela présent à l'esprit, la meilleure ligne de conduite face à la « maladie », à l'hypoactivité ou à la faiblesse sera toujours de vous renforcer, renforcer et encore renforcer ainsi que vos cellules. Nettoyez votre organisme de toutes les substances chimiques, toxines, pus, mucus accumulé et parasites (les plus nuisibles de tous) et retrouvez la santé !

LE SYSTÈME INTESTINAL (CÔLON)

Le gros intestin, ou côlon, est composé de six sections qui sont : le cæcum, le côlon ascendant, transverse, descendant, le sigmoïde et enfin le rectum. Un côlon moyen fait d'environ 1,5 à 1,8 m de long. Il ressemble un peu à un U inversé, se déployant autour du périmètre de votre abdomen. Il est également constitué de plis circulaires. La principale tâche du côlon est d'absorber l'eau ainsi que les minéraux, oligoéléments et vitamines.

Le côlon ne sécrète aucune enzyme digestive. Cependant, il s'y produit une digestion bactérienne. Les particules alimentaires et sous-produits, digérés dans l'estomac et l'intestin grêle, se retrouvent ensemble dans votre côlon, et la plupart de l'eau y est réabsorbée de façon à former une masse solide qui sera éliminée de l'organisme. Le mucus provenant du système lymphatique est aussi rejeté dans le côlon pour y être éliminé. Le côlon possède également des glandes productrices de mucus dans sa sous-muqueuse pour l'aider dans le processus d'élimination.

Le côlon est connecté électriquement à tous les organes et tissus majeurs de l'organisme. La communauté scientifique vient de découvrir cette partie de la physiologie du côlon (ou mieux, la relation qu'entretient l'ensemble du tissu intestinal avec tous les autres tissus de l'organisme).

LE SYSTÈME URINAIRE

Les reins

En général, nous avons deux reins. Cependant, j'ai rencontré de nombreuses personnes qui étaient nées avec trois reins. Vos reins ont la forme d'une oreille et une couleur brun-violacée. Ils sont situés à l'arrière de la cavité abdominale, de chaque côté de la colonne vertébrale.

Le sommet des reins coïncident avec la 12^{e} vertèbre dorsale. Il pèsent environ 140 g chacun et font environ 11 cm de long, 7,5 cm de large et 2,5 cm d'épaisseur. Les microscopiques néphrons constituent l'aspect structurel et fonctionnel des reins.

Comme dans la plupart des organes, et plus particulièrement dans les glandes, vous trouvez une partie externe — appelée cortex — et une partie interne — la medulla. L'urine est fabriquée dans les néphrons, composés de glomérules et de tubules, qui ressemblent à de longues pyramides. Le cortex (partie externe) rénal héberge nombre de minuscules amas de capillaires sanguins qui agissent comme filtres entre le sang et le néphron. Cette zone est impliquée dans la filtration et la réabsorption.

L'urine est composée de nombreux sous-produits du métabolisme, tels que l'urée, ammoniaque, ions hydrogène, créatinine, toxines chimiques, médicaments, vitamines synthétiques et minéraux, etc.

Les déchets (urine) descendent le long de cette pyramide (tubule du néphron) et atteignent la portion inférieure (medulla) où ils pénètrent dans le tube collecteur appelé aussi papille rénale, qui se vide dans les réservoirs rénaux (calices). De là, l'urine descend à travers l'urètre dans la vessie.

Comme vous pouvez le constater, les reins font partie de votre système d'élimination. Il fabriquent l'urine à partir du plasma sanguin. Ils jouent un rôle majeur dans la régulation de votre sang, et donc de tous vos fluides corporels. Ils contribuent à éliminer vos déchets métaboliques et toxiques.

Les reins sont très sensibles à l'acidose issue de la consommation de viandes, thés, cafés, chocolats et boissons gazeuses contenant du dioxyde de carbone. La plupart des gens consomment ce type d'« aliments » (toxines) qui, après un temps, leur déclenchent inconfort et douleur dans la partie médiane et inférieure du dos.

Les urètres

Conduits qui vont de vos reins à votre vessie.

La vessie

Votre vessie est principalement un réservoir collecteur, ou un sac, contenant l'urine excrétée par les reins.

L'élimination de l'urine par la vessie est appelée « miction », « vidange » ou « urination ».

Les uretères

Conduits qui vont de la vessie à l'extérieur du corps.

LE SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

Votre peau est le plus grand organe de votre corps. C'est aussi le plus grand organe d'élimination (émonctoire), éliminant quotidiennement autant de déchets que vos reins, intestins et poumons. À l'évidence, votre peau constitue la couche externe de votre corps. Elle vous protège de l'environnement extérieur et des parasites. Votre peau est composée de deux parties principales, deux couches différentes. La première couche, la plus profonde, est appelée *derme*. Les tissus sous-cutanés se situent juste en dessous du derme, et hébergent la plus grande partie des principales artères, veines, nerfs et glandes qui nourrissent la peau. La seconde couche, la plus superficielle, est l'*épiderme*. Cette portion est composée de quatre ou cinq couches superposées, selon l'endroit. Vos pieds et vos mains ont une peau épaisse due à la nature de leurs activités. Vous avez déjà entendu l'expression « il (ou elle) a la peau dure ». Vous savez maintenant d'où cela vient. Voici un bref résumé des couches de l'épiderme, de l'extérieur vers l'intérieur :

- *stratum corneum* (profonde de quelques cellules à une cinquantaine)
- *stratum lucidum*
- *stratum granulosum*
- *stratum spinosum*
- *stratum germinativum*

Votre peau est composée de cellules appelées kératinocytes, car elles fabriquent une substance dure appelée kératine, que l'on trouve dans vos ongles, poils et tout tissu calleux. Les kératinocytes germent (commencent leur voyage) dans le *stratum germinativum* de l'épiderme, se déplagent et mûrissent à travers les diverses couches jusqu'à leur destination finale, la couche la plus externe du *stratum corneum*.

Votre peau a de multiples fonctions, y compris la régulation de la température corporelle qui est accomplie grâce aux artérioles (vaisseaux sanguins) et aux glandes sudoripares. La peau est également votre plus grand organe sensitif, exprimant à la fois les sensations internes et externes.

Spirituellement parlant, votre peau est reliée à votre ego, ou corps ethnique. Elle vous procure votre individualité. Elle est reliée au foie qui symbolise l'esprit. Les deux travaillent main dans la main, affectant le processus de pensée de l'individu.

Pendant la détoxination, nettoyez toujours le foie pour nettoyer la peau. Maintenez toujours la propreté de votre peau, car cela l'aidera à fonctionner en tant qu'émonctoire. Par ailleurs, avec une peau propre vous vous sentirez propre.

La maladie n'est pas la présence de quelque chose de mal, mais plutôt le manque de présence de quelque chose d'essentiel.

— Dr. Bernard Jensen

MODULE 2.8 — Le système glandulaire endocrinien

Le système glandulaire endocrinien est le système le plus négligé du corps, bien que ce soit le « grand ordonnateur » de votre corps. Il dit à vos cellules ce qu'elles doivent faire et à quel niveau fonctionner, grâce à la libération d'hormones telles que les stéroïdes, de neurotransmetteurs, de sérotonine, d'enzymes, etc.

Vous avez fondamentalement deux types de glandes : (1) les glandes endocrines, qui sont des glandes sans canal excréteur, produisant des sécrétions internes (hormones, etc.) et les déversant directement dans le sang ou la lymphe qui les font circuler dans tout le corps ; et (2) les glandes exocrines, telles les glandes salivaires, qui produisent des sécrétions externes qui ensuite atteignent soit directement, soit par l'intermédiaire d'un canal, vos cellules épithéliales. Il est difficile de dire quelles sont nos glandes les plus importantes car tous les tissus du corps sont liés. Toutefois, environ 75 % des symptômes des « maladies » peuvent être attribués à un dysfonctionnement du système glandulaire endocrinien. Cela va d'une mauvaise assimilation du calcium induisant scoliose, dépression, faiblesses du tissu conjonctif, varices, hémorroïdes, hernies et anévrismes, à une baisse de production de stéroïdes induisant mucoviscidoses, fibromyalgie, fibromes, kystes, athérosclérose et autres pathologies.

Vos principales glandes endocrines sont les glandes surrénales, le pancréas, le thymus, les thyroïde/parathyroïdes, les testicules, les ovaires et la glande maîtresse, l'hypophyse (glande pituitaire). Jusqu'aux dix ou vingt-cinq dernières années, les maladies chroniques ou dégénératives issues d'une insuffisance de ces glandes se rencontraient surtout chez les personnes âgées. De nos jours, à cause de notre mode de vie, notre alimentation et surtout à cause de nos faiblesses génétiques, ces glandes sont affaiblies à tel point que même les nourrissons souffrent de maladies chroniques et dégénératives. Examinons chacune de vos glandes endocrines et leurs fonctions.

L'HYPOPHYSE (GLANDE PITUITAIRE)

L'hypophyse est la « glande maîtresse », l'un des principaux ordinateurs du corps. Elle libère des substances de type hormonal qui stimulent d'autres glandes et tissus à produire des hormones spécifiques, stéroïdes, neurotransmetteurs, etc. La structure de l'hypophyse est divisée en deux parties : le lobe postérieur, qui est une excroissance d'une partie du cerveau, et le lobe antérieur qui est une excroissance du pharynx. L'hypophyse est suspendue à une partie du cerveau appelé hypothalamus (derrière les yeux au centre de la tête).

L'hypophyse étant la glande maîtresse, elle contrôle certaines fonctions de la plupart des autres glandes. Une faiblesse de l'hypophyse peut affecter tout l'organisme, créant une réaction en chaîne et subséquemment de multiples symptômes. L'hypophyse peut aussi affecter positivement ou négativement la thyroïde ou les surrénales. Il est important de comprendre ces automatismes pour vous aider à bien identifier vos faiblesses et obtenir de meilleurs résultats.

Une faiblesse de l'hypophyse entraîne certaines conséquences profondes telles que des faiblesses neurologiques du type : sclérose en plaques, Parkinson, infirmité motrice cérébrale (par manque de stimulation des surrénales), ainsi que hypothyroïdies, fonctionnement ralenti des ovaires, croissance tissulaire ou cellulaire hypo- ou hyperactive, vieillissement accéléré, diabète et problèmes de lactation.

La partie médiane du côlon transverse (gros intestin) est en relation avec l'hypophyse et le cerveau. Souvent cette partie de l'intestin est obstruée, toxique et affaiblie, et par conséquent alimente directement l'hypophyse en toxines. Étant l'une des premières zones de l'organisme à se former durant l'embryogenèse, le tractus gastro-intestinal est relié à tous les tissus de l'organisme d'une façon que nous ne comprenons pas encore très bien. Nous savons par contre qu'au cours de l'embryogenèse la moelle épinière et les tissus entériques sont la première manifestation de la zone cervicale. Lorsque les cellules embryonnaires se différencient, ce tissu entérique est alors à l'origine de la plupart de nos organes et glandes. Le tissu entérique du fœtus deviendra plus tard le tractus gastro-intestinal, créant ainsi une relation entre le tractus gastro-intestinal et le reste du corps. C'est pour cette raison qu'il est vital de nettoyer et renforcer le tractus gastro-intestinal lors de votre programme de détoxination si vous voulez arriver à régénérer vos glandes ainsi que tout votre organisme.

LA GLANDE PINÉALE (ÉPIPHYSE)

La glande pinéale est une petite glande aplatie en forme de cône, située en arrière et juste au-dessus des sourcils (raccordée au pôle postérieur du 3e ventricule du cerveau). Les recherches scientifiques n'ont pas encore révélé grand chose de cette glande endocrine. Nous savons qu'elle synthétise la mélatonine, qui est une hormone relaxante jouant un rôle dans le processus d'endormissement. La mélatonine peut affecter la pigmentation de la peau et des poils. Elle est inhibée lorsque la lumière frappe la rétine. Elle est régulée par la lumière (intérieure ou extérieure).

Dans les cercles ésotériques, la glande pinéale est appelée « troisième œil », « tisra til » ou « 10e porte ». On la nomme fenêtre du ciel — l'œil céleste — point sur lequel on concentre son attention lorsqu'on médite.

LA THYROÏDE ET LES GLANDES PARATHYROÏDES

La thyroïde se compose de deux lobes situés dans la portion antérieure (à l'avant) du cou. Les glandes parathyroïdes se composent de quatre glandes plus petites en arrière de la thyroïde.

Étant donné que de nombreuses personnes choisissent de consommer des produits laitiers et des sucres raffinés « cuits » (qui génèrent de grandes quantités de mucus), elles développent une congestion au niveau de leurs sinus, de la région cervicale, de la gorge, des bronches et des poumons. La thyroïde et les parathyroïdes étant situées dans la zone de la gorge, se congestionnent également et deviennent soit hyperactives ou, comme cela est le plus fréquent, hypoactives. D'un point de vue clinique, les prises de sang qui servent à indiquer les concentrations d'hormones thyroïdiennes T_4, T_3 et TSH sont tout à fait incapables de déterminer le fonctionnement de la thyroïde. J'ai inclus la *Détermination de la température de référence* en Annexe A, qui est un bien meilleur indicateur du fonctionnement thyroïdien.

Le rôle de la thyroïde et des glandes parathyroïdes est, entre autres, d'augmenter et/ou de diminuer : le métabolisme ; la capacité des cellules à absorber et assimiler le glucose ; le métabolisme protéique de la croissance ; l'assimilation des graisses ; la fréquence et la puissance cardiaque ; le rythme et l'amplitude de la respiration ; et le taux d'absorption du calcium par le sang, les intestins, les os et les reins. La thyroïde et les parathyroïdes sont en relation avec d'autres glandes, selon un mécanisme non encore élucidé actuellement.

Les symptômes d'hypothyroïdie (fonctionnement ralenti de la thyroïde) comprennent : perte osseuse, croissance osseuse incomplète, ongles cassants et striés, perte de cheveux, extrémités froides, aversion du froid, arythmie cardiaque, crise cardiaque, dépression, faiblesse des tissus conjonctifs, scoliose, arthrite, fatigue, ralentissement du métabolisme, obésité, bouffées de chaleur, crampes, spasmes, myxœdème et retard de croissance.

Les symptômes d'hyperthyroïdie (thyroïde hyperactive) comprennent : goitre, protubérance des yeux, hyperactivité, thyrotoxicose et croissance excessive des tissus.

Comme les thyroïde/parathyroïdes affectent la capacité de l'organisme à assimiler le calcium, nous avons remarqué que les problèmes osseux, les dépressions et les faiblesses du tissus conjonctif peuvent être éliminés en régénérant la thyroïde et les glandes parathyroïdes. On soigne facilement l'hyperthyroïdie avec la détoxination. N'autorisez jamais un médecin à détruire ou enlever votre thyroïde pour cause d'hyperactivité. La thyroïde et les parathyroïdes sont vitales à plus d'un titre pour votre bien-être et affectent votre qualité de vie.

LE THYMUS

Le thymus est composé de deux lobes gris-rose, aplatis, symétriques et se situe au centre de votre sternum (médiastin) en avant et au-dessus de votre cœur. Chaque lobe du thymus possède plusieurs lobules. Par ailleurs, comme c'est le cas pour de nombreuses glandes, il possède un cortex (externe) et une medulla (interne). La partie externe est remplie de tissu lymphoïde contenant de nombreuses cellules appelées thymocytes. La medulla contient quelques thymocytes, mais contient surtout des amas de cellules épithéliales (corpuscules de Hassal).

Le thymus est la glande maîtresse du système immunitaire. Il est très développé chez l'enfant, mais s'atrophie en vieillissant. À cause de l'alimentation et du style de vie, le thymus peut être presque complètement atrophié lorsqu'on atteint un âge avancé.

Votre thymus joue un rôle essentiel dans la maturation des cellules thymiques lymphoïdes appelées lymphocytes T. Les lymphocytes T sont des lymphocytes (globules blancs), de taille petite à moyenne, qui

font partie d'une catégorie de cellules immunitaires appelées NK ou cellules tueuses naturelles. Ces cellules, conjointement aux lymphocytes B (provenant de la moelle osseuse), sont en quelque sorte la « Marine et les marsouins » de votre organisme. Elles sont vitales, en tant que sources de l'immunité cellule-médiée, c'est-à-dire non contrôlée par les anticorps. L'immunité cellule-médiée est vitale car elle aide l'organisme à combattre les moisissures, levures, champignons, bactéries, virus, etc. Maintenez toujours votre thymus et le reste de votre organisme en bonne santé. Souvenez-vous, les forts survivent, les faibles périssent.

LES GLANDES SURRÉNALES

Au sommet de chaque rein se trouve une glande surrénale, et, mis à part l'hypophyse, les glandes surrénales sont certainement les plus importantes glandes du corps. Ceci pour deux raisons :

Premièrement, elles produisent des neurotransmetteurs qui sont essentiels pour le cerveau et le fonctionnement nerveux. Ces neurotransmetteurs comprennent : l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine, qui agissent sur les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, en initiant ou supprimant la réponse nerveuse. Cela affecte presque tous les tissus de l'organisme, y compris le cœur, le système vasculaire, les intestins, la peau et les reins. Les systèmes nerveux sympathique et parasympathique constituent les deux parties du Système Nerveux Autonome (SNA). Ce système régule l'action inconsciente (involontaire) de nos tissus comme la dilatation ou la contraction des pupilles, les battements cardiaques et la respiration.

Un pression artérielle basse (pression systolique inférieure à 11,8) est souvent indicatrice d'une faiblesse surrénalienne, de même qu'au moins 50 % des cas d'hypertension reflètent également une faiblesse surrénalienne (medulla). Une bonne pression artérielle se situe entre 12 et 13 de pression systolique (le chiffre le plus élevé des deux) et entre 6 et 7 de pression diastolique (le chiffre le plus bas). Les effets à long terme d'une faiblesse de la medulla surrénale sont, de manière non exhaustive : asthme, sclérose en plaques, Parkinson, infirmité motrice cérébrale, crises d'angoisse, timidité et impatience.

Deuxièmement, le cortex (région externe) des glandes surrénales produit des corticostéroïdes ou hormones stéroïdiennes. Ces hormones comprennent les glucocorticoïdes (cortisol et cortisone intervenant dans l'assimilation des glucides) ; l'aldostérone (qui régule nos électrolytes, sodium et potassium) ; l'estradiol (un estrogène) ; et les progestagènes (dont la progestérone). Beaucoup de ces stéroïdes agissent comme des anti-inflammatoires, essentiels pour combattre les processus inflammatoires dans l'organisme. Ces stéroïdes affectent les tissus musculaire, nerveux, intestinal et cardiovasculaire.

Le cortisol, par exemple, est une hormone catabolisante (stéroïde) qui initie des modifications et active la décomposition. Le cortisol joue également un rôle dans la conversion des lipides et des protéines en glucose. C'est l'un des stéroïdes surrénaliens (glucocorticoïdes) médiateurs de l'inflammation. Les processus cataboliques (de décomposition) de l'organisme provoquent en général une acidose, et par conséquent une inflammation. Ce processus peut produire une grande quantité d'inflammation et de dégâts tissulaires. Cet endommagement des tissus stimule les surrénales à augmenter la production de cortisol, ce qui peut produire à son tour une augmentation de l'inflammation.

La production excessive de cortisol par les surrénales peut également affecter la pression sanguine en augmentant ou diminuant le déficit sodé dans l'urine, car le cortisol augmente la décomposition des protéines et diminue la synthèse protéique. Cela affecte tous les autres tissus de l'organisme. Le plus touché sera votre tissu musculaire. Tout ceci est initié par l'acidose et ouvre la voie de la maladie et de la dégénérescence. Cela affecte le vieillissement de la peau, favorise l'ostéoporose en réduisant le taux de TSH, qui inhibe la production d'hormones thyroïdiennes et conduit éventuellement à une hypothyroïdie. Souvenez-vous, la thyroïde est responsable de l’assimilation du calcium par l'organisme. La caféine, les boissons gazeuses et le thé peuvent également entraîner une production excessive de cortisol.

Toutes ces hormones stéroïdiennes sont synthétisées à partir du cholestérol qui, soit agit comme un anti-inflammatoire, soit est utilisé comme lipide par l'organisme. Rien n'arrive par hasard. Si votre cholestérol s'accumule sur les parois de vos vaisseaux ou dans vos tissus, qu'est-ce que cela évoque pour vous ? Souvenez-vous que le cholestérol est un agent anti-inflammatoire. S'il s'accumule dans votre organisme ou si votre foie en produit trop, cela veut dire que vous avez trop d'inflammation dans votre organisme.

Comme la plupart des personnes choisissent une alimentation principalement acidifiante, une acidose (sur-acidité) de l'organisme s'installe (tant systémique que cellulaire). Acidose et inflammation sont virtuellement la même chose. S'ajoutent à une alimentation acide, des hormones de type acide. Les femmes produisent un peu de testostérone et beaucoup d'estrogènes, qui sont des hormones de type acide. Chaque mois, les estrogènes ovariens sont produits en grande quantité, afin de décomposer la couche interne de la muqueuse utérine, provoquant la menstruation. Les hommes produisent aussi les hormones de type acide

que sont la testostérone et l'androstérone. Ce sont des hormones agressives. Elles induisent de nombreuses modifications cellulaires, de la décomposition jusqu'à la croissance accélérée des tissus... tout type de tissu, des poils (pubis, face, etc.) aux tissus musculaires. Ces hormones affectent le comportement sexuel, augmentent le flux sanguin et provoquent l'érection. Les hormones de type acide, tant masculines que féminines, sont naturellement contrebalancées par l'organisme avec la production de progestérone et autres stéroïdes, qui sont anti-inflammatoires et produits dans les glandes surrénales. Lorsqu'il y a surproduction de ces hormones de type acide, ou qu'elles ne sont pas contrebalancées par des stéroïdes, cela produit une inflammation des tissus.

Faiblesse surrénalienne

- Une faiblesse des glandes surrénales (*medulla*) provoque une diminution de la pression artérielle, due à une insuffisance de neurotransmetteurs, et entraîne des troubles nerveux, respiratoires et des arythmies cardiaques.
- Une faiblesse des glandes surrénales (*cortex*) provoque une production insuffisante de stéroïdes entraînant acidose et inflammation.

Il s'ensuit :

CHEZ LA FEMME :
- Cancers des ovaires, du sein, du col et de l'utérus
- Kystes ovariens
- Troubles de la fertilité
- Fausses couches
- Hémorragies menstruelles
- Fibrome utérin
- Endométriose
- Fibromyalgie
- Mucoviscidose
- Ostéoporose
- Inflammation non maîtrisée

CHEZ L'HOMME :
- Cancer de la prostate
- Augmentation des taux de testostérone
- Prostatite

CHEZ L'HOMME ET LA FEMME :
- Sclérodermie
- Bursite et arthrite
- Inflammations de la moelle épinière (myélite) et pelvienne
- Faiblesse lombaire
- Sciatique
- Diabète
- Insuffisance rénale et vésicale

Vous commencez à saisir comment l'inflammation se développe dans l'organisme à cause de l'alimentation et du déséquilibre hormonal (provenant d'une insuffisance glandulaire). Cette inflammation entraîne une défaillance des tissus et la mort. C'est pourquoi il est essentiel que votre système glandulaire fonctionne correctement et reste en équilibre. Lorsque les glandes endocrines deviennent hypo- (sous) ou hyper- (sur) actives, cela entraîne de nombreux symptômes.

Comme vous pouvez le constater, lorsque l'inflammation n'est pas maîtrisée par une activité stéroïdienne adéquate, elle commence à durcir les tissus et à les détruire. L'inflammation, sur le long terme, entraîne la

destruction des tissus, entraînant la mort tissulaire (cellulaire).

Un autre facteur d'une importance cruciale, comme déjà mentionné, concerne l'inflammation du système vasculaire (vascularites, phlébites, etc.) provenant d'une alimentation hyperacide. Lorsque les surrénales ne produisent pas suffisamment de stéroïdes pour combattre l'inflammation, nous avons découvert que l'organisme se met à utiliser directement le cholestérol. Cela provoque l'occlusion (le blocage) du système vasculaire par des dépôts de cholestérol.

LE PANCRÉAS

(Voir également « *Le système digestif* » étudié dans le Module 2.6 ci-dessus)

Votre pancréas est à la fois une glande endocrine et exocrine, ce qui signifie qu'il produit des hormones (insuline) qui sont excrétées directement dans le sang (endocrine), et d'autres substances (enzymes, etc.) qui sont excrétées par l'intermédiaire de canaux (exocrine).

La partie endocrine se compose de cellules appelées îlots de Langerhans, qui sécrètent diverses substances analogues à des hormones, jouant un rôle dans l'assimilation et la production d'énergie. Les diverses cellules rencontrées dans les îlots de Langerhans sont :

- les cellules alpha qui sécrètent le glucagon, qui augmente la concentration de glucose sanguin en stimulant le foie à convertir le glycogène stocké en glucose. Le glucagon augmente également l'assimilation des lipides et des acides aminés en excès, afin qu'ils soient transformés en énergie.
- Les cellules bêta qui sécrètent l'insuline, qui diminue la concentration de glucose sanguin. L'insuline joue le rôle de « conducteur » en transportant le glucose à travers les membranes cellulaires. Elle facilite la conversion de glucose en glycogène et on pense qu'elle est impliquée dans la synthèse des acides aminés.
- Les cellules delta qui sécrètent la somatostatine, qui inhibe :

  - la sécrétion du glucagon

  - la sécrétion de l'insuline

  - l'hormone de croissance issue de la partie antérieure de l'hypophyse

  - la sécrétion de gastrine dans l'estomac

LES OVAIRES

Les ovaires sont deux glandes féminines en forme d'amande. Les ovaires ont deux fonctions. La première est de fabriquer les cellules reproductrices (ovules) et la deuxième est de produire des hormones. Chez l'être humain, les ovaires se situent de chaque côté de la cavité abdominale, chacun étant relié à l'utérus. Chaque ovaire est constitué de deux parties : le cortex (partie externe) et la medulla (partie interne).

Le cortex (partie externe) est composé principalement de divers type de follicules (petits sacs). Chaque follicule (ou sac) contient un ovule (œuf) et une petite glande endocrine jaune (le *corpus luteum* ou corps jaune). Cette glande (corps jaune) sécrète à la fois des estrogènes et de la progestérone. On remarquera que des pro-hormones issues des surrénales sont nécessaires pour une production correcte de progestérone dans le corps jaune. L'hormone folliculo-stimulante (FSH) provenant de l'hypothalamus induit la libération de l'ovule (œuf). L'hormone permettant la libération d'estrogènes — l'hormone lutéinisante (LH) — provient de la partie antérieure de l'hypophyse. Ces deux hormones sont essentielles à une bonne ovulation.

Les estrogènes sont des hormones de type acide qui stimulent les tissus de diverses façons. La plus remarquable d'entre elles est la stimulation du revêtement interne de l'utérus à saigner tous les mois, provoquant la menstruation. Les estrogènes contribuent au développement et à la maintenance des caractères sexuels secondaires, telles que la forme et la taille des seins. Ils affectent la silhouette féminine. La femme produit également une forme d'estrogène dans son foie, ses adipocytes et ses surrénales.

Les estrogènes doivent toujours être contrebalancés par une hormone stéroïdienne appelée progestérone. La progestérone, est produite dans les ovaires et les surrénales. Elle nécessite une pro-hormone, la DHEA, produite par les surrénales, pour être correctement métabolisée. Par conséquent, une hypoactivité des glandes surrénales peut affecter la production et la libération de progestérone, et favoriser la dominance des estrogènes chez la femme. Cela provoque un effet domino, en créant une vaste

acidose cellulaire qui peut induire des kystes aux ovaires, des fibromes de l'utérus, des fibroses kystiques, des cancers gynécologiques et autres maladies.

Maintenez toujours vos glandes en bonne santé, car elles régulent la plupart des fonctions de votre organisme.

Hormones

Un des problèmes majeurs auquel vous ou votre praticien de santé devrez faire face est la stimulation vos tissus (y compris vos organes et vos glandes) lorsqu'ils sont déficients, tout particulièrement lorsqu'ils en sont arrivés à des états chroniques ou de dégénérescence. C'est une question que devrait se poser tout praticien. La seule chose que vous ne devriez pas faire est de traiter les symptômes qui sont les conséquences de cette hypoactivité, en particulier en supplémentant avec les sous-produits (hormones, enzymes, stéroïdes, neurotransmetteurs, etc.) fabriqués par les tissus (glandes) pour alimenter votre organisme. Par exemple avec des hormones comme les estrogènes (ovaires) ou la thyroxine (thyroïde).

Lorsque vous ingérez des produits, que par ailleurs votre organisme fabrique naturellement, vous empêchez le tissu concerné de le produire. J'ai appris que lorsque vous prenez du Levothyrox (une forme synthétique de thyroxine), cela affaiblit encore plus votre thyroïde. Cela est vrai pour toutes les hormones, y compris la DHEA, la mélatonine, etc. Vous ne devez pas vous supplémenter en hormones (ou substance) produites naturellement par votre corps car, là encore, cela l'empêchera de les fabriquer : votre organisme ne voit pas la nécessité de produire des catalyseurs qui sont déjà présents et finalement cela affaiblit encore plus vos glandes.

LES TESTICULES (GONADES)

L'homme possède deux testicules de forme ovale, situés dans le scrotum. Ce sont les glandes reproductrices mâles qui font partie du système endocrinien. Les cellules reproductrices appelées spermatozoïdes sont produites dans les testicules. Ces glandes produisent également la testostérone et l'inhibine.

La testostérone est sécrétée par des cellules interstitielles appelées « cellules de Leydig », et l'inhibine est sécrétée par les cellules sustentaculaires (cellules de Sertoli). On peut dire que la testostérone (stéroïde) a une nature agressive comme les estrogènes et provoque des modifications cellulaires. La progestérone est une hormone stéroïdienne de type cortical produite par les glandes surrénales qui contrebalance les effets des estrogènes et de la testostérone, particulièrement lorsque ceux-ci créent l'inflammation. De la testostérone est également produite dans le cortex des surrénales, aussi bien chez l'homme que chez la femme.

La testostérone accélère la croissance et le fonctionnement des cellules, et stimule également le flux sanguin. Elle a des caractéristiques similaires aux estrogènes et affecte les caractères sexuels secondaires. Elle affecte également :

- l'érection
- la croissance et le bon développement des organes sexuels mâles
- la mue
- un développement musculaire plus important
- l'augmentation de la pilosité pubienne, faciale et corporelle
- la distribution des graisses

- de nombreuses relations métaboliques

Résumé : le système glandulaire endocrinien

La bonne santé des glandes endocrines est essentielle à la santé et au bien-être du corps physique. On peut dire que chaque tissu de votre organisme interagit avec tous les autres tissus. C'est pourquoi nous devrions considérer le corps comme un tout, dont les parties œuvrent ensemble à son bien-être. Tout ce qu'il accomplit, il l'accomplit pour sa propre survie.

Étudiez et apprenez le fonctionnement de vos glandes endocrines. Cela vous sera d'un grand secours. Nous devons apprendre les us et les secrets de cette machine incroyable, qui peut accomplir les performances d'une voiture neuve, pourvu qu'elle soit bien entretenue et correctement alimentée avec des matières premières et des carburants appropriés. Observez la nature pour trouver vos réponses, et non la science. Utilisez la science pour essayer de compléter les fragments d'informations nécessaires à votre compréhension des mécanismes.

Prenez cependant toujours du recul pour avoir une vue d'ensemble de votre corps et vous faire une idée de la façon dont il pourrait fonctionner naturellement. Il y a un vieux dicton qui illustre cela : « Parfois, l'arbre cache la forêt ». Si vous regardez toujours les arbres, vous passez à côté de la beauté de la forêt. Le tout est bien plus vaste que les parties (et pourtant, les parties composent le tout). Cela signifie : oubliez ce que vous pensez savoir à propos de la santé et observez la nature à l'œuvre. Vous en apprendrez bien plus sur la réalité des choses, et en particulier sur la façon d'acquérir une bonne santé.

Comme déjà mentionné, les glandes endocrines sont impliquées dans 75 % des maladies. La consommation d'aliments toxiques et acides durant des générations a affaibli notre système glandulaire souvent jusqu'à l'atrophie.

La plupart des êtres humains ne pensent pas à renforcer leurs cellules, et transmettent donc des tissus génétiquement affaiblis, génération après génération. Le problème est que chaque génération s'affaiblit un peu plus que la précédente. Observez autour de vous l'état de santé de vos enfants. Ils viennent au monde avec des faiblesses glandulaires chroniques et dégénératives. Il n'existe aucun médicament qui puisse stopper cela. La santé est la seule solution !

Comme mentionné précédemment, vos glandes sont les patrons (ou les contrôleurs et régulateurs) des cellules, tissus et organes du corps. Lorsqu'elles sont en hyper- ou hypoactivité, cela peut créer de nombreuses modifications cellulaires. Ce qui engendre une hyperacidité des tissus engendrant à son tour une réponse lymphatique et immunitaire. Ceci est particulièrement vrai avec les estrogènes, la testostérone et l'aldostérone : une exposition à long terme, sans le tampon de la cortisone et de la progestérone, peut conduire à une fibrose kystique des tissus (mucoviscidose), ainsi qu'à leur atrophie (destruction) et au cancer.

Les hormones endocrines

et leurs fonctions

Ci-dessous vous trouverez une vue d'ensemble des glandes endocrines et des hormones, stéroïdes et neurotransmetteurs qu'elles produisent. Les hormones, stéroïdes et neurotransmetteurs commandent les interactions qui se produisent entre les cellules et leurs constituants. Ce sont également des catalyseurs qui peuvent agir en tant qu'anti-inflammatoires et agent de la multiplication cellulaire.

Certaines sont catabolisantes et affectent la décomposition des tissus et des nutriments, alors que d'autres sont anabolisantes, et reconstruisent ou favorisent l'assimilation. Apprenez comment fonctionne votre corps. Restez simple. Pensez par vous-même et demandez-vous toujours : « Pourquoi et qu'est-ce qui se passerait si les glandes n'arrivaient plus à accomplir leur tâche ? Quelle en serait la conséquence ? »

GLANDE	HORMONE	FONCTION
Hypophyse lobe antérieur	GH (STH) – H. de croissance (somatotropine)	Augmente la synthèse protéique, la glycémie, libère les acides gras des cellules. Régule la division cellulaire.
Hypophyse lobe antérieur	TSH - Thyréostimuline	Augmente la sécrétion d'hormones thyroïdiennes (thyroxine, triiodothyronine).
Hypophyse lobe antérieur	ACTH – H. corticotrope (adrénocorticotrophine)	Augmente la sécrétion de glucocorticoïdes (hormones stéroïdiennes) des glandes surrénales. Affecte les modifications de pigmentation de la peau, etc.
Hypophyse lobe antérieur	MSH – H. mélanotrope (mélanotropine)	Augmente la production de mélanine par les mélanocytes (contrôle la couleur de la peau).
Hypophyse lobe antérieur	LH – H. lutéinisante	Favorise l'ovulation et la production de progestérone et d'estrogènes par le corps jaune des ovaires.
Hypophyse lobe antérieur	FSH – H. folliculo-stimulante	Favorise la production d'estrogènes dans les ovaires. Favorise la production de spermatozoïdes dans les testicules.
Hypophyse lobe antérieur	Prolactine	Stimule la sécrétion et la production de lait.
Hypophyse lobe postérieur	ADH – H. anti-diurétique (vasopressine)	Augmente la réabsorption de l'eau par les reins.
Hypophyse lobe postérieur	Ocytocine	Augmente les contractions utérines, la production et la disponibilité du lait au niveau des glandes mammaires.
Thyroïde	Thyroxine (T_4) et triiodothyronine (T_3)	Augmente le métabolisme (digestif, oxydatif, etc.). Affecte la croissance et le développement.
Thyroïde	Calcitonine	Affecte l'assimilation du calcium, prévient la décalcification des os (ostéoporose).
Parathyroïdes	PTH – Parathormone	Rôle essentiel dans la régulation de la calcémie (augmente la décalcification osseuse pour maintenir le taux de calcium sanguin, le métabolisme du phosphore et la synthèse de la vitamine D).
Surrénales medulla	Neurotransmetteurs — adrénaline, noradrénaline, dopamine, acétylcholine	Produisent et sécrètent des neurotransmetteurs qui augmentent ou diminuent la puissance cardiaque, le flux sanguin vers les tissus, la réponse nerveuse (affecte les cellules musculaires, osseuses et nerveuses). Ceux-ci augmentent la disponibilité du glucose et des acides gras dans le sang ; augmentent également l'énergie cellulaire et systémique.
Surrénales cortex	Minéralocorticoïdes — aldostérone	Régule les électrolytes ; augmente la capacité de transport du sodium et d'excrétion du potassium (élimination). Peut affecter la rétention d'eau, les glandes sudoripares, les intestins et les glandes salivaires.
Surrénales cortex	Glucocorticoïdes — cortisone, hydrocortisone, corticostérone	Jouent un rôle important dans les métabolismes de l'eau, des muscles, du SNC, du tractus gastro-intestinal, cardiovasculaire et hématologique. Agissent principalement sur le métabolisme des glucides, contrôlent le métabolisme des acides aminés et des lipides. Anti-inflammatoires, inhibent la réaction immunitaire.
Surrénales cortex	Androgènes — Testostérone, adrénostérone (masculinisation)	Stéroïdes masculins. Affectent la reproduction, augmentent les pulsions sexuelles et les caractéristiques sexuelles masculines (poils pubiens, taille, etc.). De nature catabolique.
Surrénales cortex	Estrogènes — Estradiol, estrone (caractère féminin)	Déclenchent l'œstrus, développent les caractéristiques sexuelles féminines. De nature catabolique, provoquent des modifications tissulaires.
Surrénales cortex	Progestine, progestérone	Stéroïdes anaboliques qui participent à la réparation des tissus. De nature anti-inflammatoires et anti-spasmodiques. Présents en grande quantité dans le placenta.
Pancréas	Insuline	Augmente le transport et l'assimilation du glucose. Affecte le métabolisme des glucides, acides aminés et

		lipides. Facilite la conversion de l'excès de glucose en glycogène.
Glande pinéale	Mélatonine	Influence les cycles sommeil/veille, influence la force vitale dans le corps. Agit probablement sur la reproduction et la pigmentation (mélanocytes).
Ovaires	Estrogènes — Estradiol	Participent au développement, au nettoyage (menstruations) et au fonctionnement de l'utérus, aux caractéristiques sexuelles et au comportement.
Ovaires	Progestérone	Agit comme anti-inflammatoire après les menstruations et dans le placenta. Participe également à la réparation des tissus.
Testicules	Androgènes — Testostérone et inhibine	Caractéristiques sexuelles et comportement. Participent à la production des spermatozoïdes. Affectent l'énergie et le métabolisme.
Thymus	Thymosine	Favorise la production et la maturation des lymphocytes T.

MODULE 2.9 — Le système musculaire

LE TISSU CONJONCTIF

Le tissu conjonctif est un tissu solide, composé de fibres de collagène (protéine), qui forme les organes, les glandes, les tissus (muscles), etc. Le tissu conjonctif soutient, renforce et donne leur forme aux cellules et à leurs tissus respectifs. Le calcium est l'un des principaux composants, hormis les protéines, ayant un rôle dans la solidité des tissus conjonctifs. Lorsque la thyroïde est affaiblie, vous perdez votre capacité à assimiler le calcium. Cela peut avoir diverses conséquences, telles que : hémorroïdes, varices, prolapsus d'organes (vessie, utérus, peau, etc.), ongles striés et cassants, chute de cheveux.

LES TENDONS

Les tendons sont composés de tissu conjonctif fibreux et servent à attacher les muscles sur les os ou ailleurs.

LES MUSCLES

Les muscles sont des tissus qui sont principalement composés de cellules contractiles. Ces tissus (muscles) servent à produire le mouvement mais ont également un rôle de soutien. Par exemple, les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, ont un rôle de soutien. Si un côté présente un affaiblissement dû à une toxicité ou une inflammation, le côté fort va tirer sur la colonne et la déformer.

Il y a trois types fondamentaux de muscles dans votre corps : involontaires (ou muscles lisses), volontaires (ou muscles striés) et cardiaques.

LES MUSCLES INVOLONTAIRES (OU LISSES) — Dépendent du système nerveux autonome (sans contrôle conscient). Les muscles lisses sont composés de cellules fusiformes et ne présentent pas de fibres transversales (non-striées). Les muscles involontaires se situent principalement dans les organes internes, tels que les tractus gastro-intestinal et urinaire ainsi que dans les voies respiratoires.

LES MUSCLES VOLONTAIRES (OU MUSCLES STRIÉS) — Ce sont principalement les muscles squelettiques, mais on les rencontre également dans la gorge (œsophage, etc.). Le contrôle conscient des muscles volontaires dépend du système nerveux central (SNC). Ces muscles possèdent des fibres regroupées en faisceaux cylindriques entourés de tissu conjonctif. Ce sont les muscles les plus puissants et ils servent pour les activités les plus intenses (tractions, étirements, etc.).

LES MUSCLES CARDIAQUES (MYOCARDE) — Semblables aux muscles striés, car composés de tissus ressemblant à de long cylindres. Les muscles cardiaques forment un réseau continu de fibres cylindriques et de fibres circulaires transversales intercalées, appelées fibres de Purkinje. Les fibres de Purkinje forment le

système de conduction électrique du cœur.

Les muscles se présentent sous des formes et des tailles variées :

- muscles plats
- muscles striés, qui possèdent des fibres transversales pour une puissance accrue
- muscles non-striés, qui ne possèdent pas de fibres transversales. On les appelle les muscles lisses.
- muscles fusiformes (triangulaires), muscle à corps charnu et fuselé à une extrémité comme un « sommet »
- muscles papillaires qui ressemblent à des colonnes de soutien des valvules cardiaques
- sphincters, muscles circulaires présents dans divers sphincters, tel que celui de l'estomac. Les sphincters encerclent également divers canaux et orifices (anus, etc.).

Les muscles du corps

LES MUSCLES ANTIGRAVIFIQUES
Muscles qui participent au maintien de la posture.

MUSCLES AGONISTES
Muscles qui sont les principaux acteurs du mouvement

MUSCLES ANTAGONISTES
Muscles qui s'opposent au mouvement

MUSCLES BIPENNÉS
Muscles présentant des tendons

MUSCLES CARDIAQUES (MYOCARDE)
Muscles du cœur

MUSCLES EXTENSEURS
Muscles qui favorisent l'extension

MUSCLES EXTRINSÈQUES
Muscles se situant en dehors d'un organe lui permettant de fixer sa position

MUSCLES FIXATEURS
Muscles qui fixe (stabilise) une partie, pour permettre des mouvements plus précis de la structure impliquée

MUSCLES FLÉCHISSEURS
Muscles qui favorise la flexion ou l'abaissement

TENDONS DU JARRET
Muscles (3) situés à l'arrière de la cuisse

MUSCLES INTRINSÈQUES
Muscles ayant leurs deux extrémités reliées à une structure

MUSCLES INVOLONTAIRES
Muscles lisses qui dépendent du système nerveux autonome

MUSCLES SQUELETTIQUES
Muscles de types volontaires attachés aux os

MUSCLES LISSES
Muscles involontaires non-striés (sans fibre transversale), comme les muscles du tractus gastro-intestinal, etc.

MUSCLES PLATS
Muscles de nature aplatie (cartilages thyroïdiens, etc.)

MUSCLES STRIÉS
Muscles possédant des fibres transversales pour une puissance accrue

MUSCLES SYNERGIQUES
Muscles qui soutiennent l'action d'autres muscles

MUSCLES VOLONTAIRES
Muscles qui dépendent du système nerveux central (SNC)

MODULE 2.10 — Le système nerveux

LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

Le système nerveux central (SNC) est constitué du cerveau et de la moelle épinière. Ces tissus sont composés de matière grise et de matière blanche. La matière blanche transmet l'influx nerveux à travers tout le SNC.

Le cerveau est constitué de tissu nerveux et est contenu à l'intérieur de la boîte crânienne. Il est composé de trois parties : l'encéphale, le cervelet et le tronc cérébral (bulbe rachidien, pont et mésencéphale). Ces trois partie se décomposent elles-mêmes en cinq lobes : frontal, pariétal, occipital, temporal et cortex insulaire.

Le cerveau et la moelle épinière sont les centres de communication, régulation, coordination et évaluation sensorielle du corps.

Le bulbe rachidien se situe à la base du crâne, au sommet et dans l'axe de la colonne vertébrale. Le bulbe rachidien accomplit de nombreuses tâches et fonctions, telles qu'influencer la pression sanguine, la fréquence cardiaque, le métabolisme et les sécrétions glandulaires. Il joue également un rôle dans l'assimilation des minéraux (donc influence le pH), et contrôle l'apport en oxygène et la rétention d'eau. Le bulbe rachidien est aussi considéré comme étant le centre de l'équilibre. Cette aire du cerveau est très affectée par la congestion due aux produits laitiers et aux sucres raffinés. Vous pouvez particulièrement vous en rendre compte lorsque les amygdales (ganglions lymphatiques) ont été retirées. Cela provoque un mauvais drainage lymphatique des aires cérébrales, induisant une mauvaise circulation et élimination dans ces tissus et à une série de problèmes tels que vertiges, problèmes d'équilibre et de pression artérielle.

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Le système nerveux autonome (SNA) est la partie automatique ou indépendante de notre conscience extérieure. Il contrôle le fonctionnement involontaire de l'organisme et est composé de deux parties :

LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

- Le système nerveux sympathique est parfois qualifié de *thoraco-lombaire* car il est en relation avec la partie thoracique et lombaire du corps.
- Le système nerveux sympathique devient dominant lors de situations stressantes. Il provoque le réflexe de « lutte-ou-fuite » en présence de peur ou de danger.

LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

- Le système nerveux parasympathique est parfois qualifié de *crânio-sacré* car il est en relation avec les parties crânienne et sacrée de la colonne vertébrale.
- Le système nerveux parasympathique devient dominant en situation non stressante.

L'INFLUX NERVEUX SYMPATHIQUE FAVORISE :
(réflexe de lutte-ou-fuite)

• vasodilatation des muscles squelettiques
• vasoconstriction de la peau
• augmentation de la fréquence et de l'intensité cardiaque
• dilatation des bronchioles
• stimulation de la conversion du glycogène en glucose par le foie
• activation des glandes sudoripares
• diminution du péristaltisme et des sécrétions intestinales
• dilatation des pupilles
• augmentation de la viscosité de la salive par les glandes salivaires
• chair de poule (les poils se dressent)
• ralentissement des processus digestifs
• libération de noradrénaline

L'INFLUX NERVEUX PARASYMPATHIQUE FAVORISE :

• ralentissement de la fréquence cardiaque
• normalisation des bronchioles
• augmentation du péristaltisme et normalisation des sucs gastriques
• contraction des pupilles
• normalisation des fonctions urinaires
• libération d'acétylcholine en tant que transmetteur

MODULE 2.11 — Le système de reproduction

LA PROSTATE

La prostate fait partie du système de reproduction masculin. Elle ressemble à une palourde et est composée de trois lobes qui entourent le col de la vessie et l'urètre. Elle est composée en partie de tissu musculaire et en partie de tissu glandulaire. La partie glandulaire est exocrine et ses canaux débouchent dans l'urètre (canal évacuant l'urine provenant de la vessie vers l'extérieur). Chez l'homme, le sperme est

déversé dans l'urètre.

La prostate sécrète un fluide alcalin clair, translucide, qui constitue jusqu'à 30 % du liquide séminal. Ce liquide sert principalement à la lubrification, mais stimule également le mouvement des spermatozoïdes. La prostatite (inflammation de la prostate) est due à l'acidose. Toutefois, le plus souvent, l'hypoactivité des glandes surrénales en est la cause, engendrant une baisse de production des stéroïdes qui n'arrivent plus à contrebalancer les hormones mâles agressives. Cela conduit à une sur-stimulation de la prostate et à une inflammation.

TESTICULES

cf. Le système glandulaire Module 2.8

OVAIRES

cf. Le système glandulaire Module 2.8

UTÉRUS

L'utérus est un sac (ou une cavité) musculaire en forme d'oreille qui devient le « nid » de l'œuf fécondé.

Cette poche creuse héberge l'embryon qui deviendra fœtus avant de venir au monde.

Une membrane muqueuse appelée **endomètre** revêt l'utérus. L'utérus est divisé en trois partie : la partie principale (supérieure) appelée **fond** ; le centre (constrictif) ou corps appelé **isthme** ; et enfin la partie inférieure qui s'unit au vagin, appelée **col**.

L'utérus siège dans le petit bassin, entre le sacrum et la symphyse pubienne. La partie inférieure du fond possède deux canaux qui se prolongent vers chacun des ovaires. Ils sont appelés **trompes de Fallope**. Les trompes de Fallope constituent la voie empruntée par les ovules (œufs) au cours de leur progression des ovaires à l'utérus.

La menstruation est le cycle d'ovulation mensuel au cours duquel les estrogènes (hormones acides) déclenchent le saignement de l'utérus. C'est la voie qu'emprunte Dieu pour « nettoyer le nid » chaque mois. De cette façon, si un ovule (œuf) est fécondé, son nid aura été nettoyé et préparé. On doit souligner l'importance de la progestérone, stéroïde produit par les ovaires et les glandes surrénales. La progestérone produite par les surrénales (ou progestérone ovarienne, induite par la DHEA) joue un rôle essentiel en stoppant l'action des estrogènes et leurs effets sur le tissu utérin. S'il y a un déficit de production de progestérone (stéroïde anti-inflammatoire) dû à une hypoactivité du tissu, la femme pourra développer kystes ovariens, fibromes utérins, hémorragies, formation de cellules atypiques, endométrioses et cancers.

MODULE 2.12 — Le système respiratoire

LES POUMONS

Nous venons au monde avec un jeu de poumons situés dans la cavité pleurale — un de chaque côté du sternum, partant de la partie supérieure de la poitrine (au-dessus de la première côte) et allant jusqu'au diaphragme. Les poumons sont des organes « spongieux » de forme conique, qui permettent à l'air extérieur (aliment) d'être amené dans votre corps, et aux gaz et sous-produits toxiques d'être expirés et éliminés.

La partie supérieure des poumons est reliée au pharynx (cavité nasale) par l'intermédiaire du larynx (zone de la voix) et de la trachée. Les poumons sont constitués de lobes, lobules, bronches, bronchioles, alvéoles et recouverts de la plèvre.

Vos poumons sont à la fois un organe digestion et un organe d'élimination. Organe de digestion parce que nous consommons (par la respiration) des éléments vitaux, tels que l'oxygène, l'hydrogène, l'azote et le carbone, utilisés comme catalyseurs, carburants, etc. par notre organisme.

Vos poumons font également partie de vos quatre organes d'élimination majeurs (les émonctoires : côlon,

reins, peau et poumons). Lorsque vous inspirez l'oxygène et les autres éléments, ceux-ci sont échangés à travers les alvéoles dans les artérioles pulmonaires, puis envoyés par l'intermédiaire du cœur à l'ensemble de l'organisme. Les sous-produits de ces éléments sont le dioxyde de carbone ainsi que d'autres gaz, qui jouent le rôle de filtres pour toutes les autres particules et toxines que vous inhalez (poussières, produits chimiques, gaz, etc.). Ceux-ci sont alors éliminés à travers les capillaires lymphatiques et le système vasculaire, ou sont expectorés en toussant et crachant le mucus dans lequel ces toxines sont emprisonnées.

Anatomie des poumons

LOBES (CHAMBRES)
- Le poumon droit possède 3 lobes et le gauche 2 (ce qui laisse de la place pour le cœur).
- Chaque lobe est composé de bronchioles, conduits alvéolaires, sacs alvéolaires, et alvéoles.

LOBULES
- Sous-divisions des 5 grandes bronches principales.

BRONCHES
- Les deux tubes qui prolongent votre trachée (un de chaque côté) dans chacun de vos poumons. Ces deux tubes principaux se subdivisent alors en bronches plus petites.

BRONCHIOLES
- On en dénombre entre 50 et 85 dans chaque lobe de chaque poumon.
- Chacune se divise en 2 à 11 conduit alvéolaire.
- Ce sont de petites extensions digitales des bronches principales qui amènent l'air dans vos poumons. Cela permet une meilleure distribution de l'air. Elles se subdivisent en conduits alvéolaires qui débouchent dans les alvéoles.

ALVÉOLES (SACS À AIR)
- Constituées seulement d'une fine membrane à une seule rangée de cellule séparant l'air du sang. Vos poumons contiennent plus de 300.000.000 d'alvéoles (ou sacs d'air) qui permettent à environ 10.000 litres d'air de passer quotidiennement dans votre circulation sanguine.
- Les échanges d'oxygène se font à travers une surface supérieure à 70 m² de capillaires pulmonaires.

PHARYNX
- Le pharynx est un tube musculaire reliant la cavité nasale au larynx. Il relie également la bouche à l'œsophage. Il s'étend de la base de votre crâne jusqu'à votre 6^{e} vertèbre cervicale. De là, il se divise en pharynx antérieur (à l'arrière) qui devient l'œsophage et pharynx inférieur (en avant) qui devient le larynx.

LARYNX
- Le larynx se compose de 9 cartilages, reliés entre eux par une membrane élastique et contrôlés par des muscles. Il est relié à l'épiglotte, l'os hyoïde, le cartilage thyroïde, les cordes vocales et le cartilage cricoïde à l'une de ses extrémités et à la trachée à l'autre.

TRACHÉE
- Votre trachée est un tube cartilagineux de 11 cm de long. La trachée relie le larynx aux bronches primaires ou principales. Elle s'étend de la 6^{e} vertèbre cervicale à la 5^{e} vertèbre dorsale (thoracique). Elle se divise alors en deux bronches principales, une dans chaque poumon. Sa muqueuse est composées de cellules ciliées qui balayent vers le haut le mucus, les poussières et les pathogènes emprisonnés.

MODULE 2.13 — Le système squelettique

Votre système squelettique comprend tous les os, cartilages, tendons et ligaments qui constituent votre corps physique. « Squelette » vient d'un mot grec signifiant « desséché ».

Les os, cartilages, tendons et ligaments sont des sortes de tissu conjonctif. Les os sont constitués d'ostéocytes ou cellules osseuses, qui sont intégrés dans une matrice de composés extracellulaires calcifiés

et autres substances. Cette matrice contient des minéraux — phosphate de calcium et carbonate de calcium — ainsi que des fibres de collagène (protéines résistantes en forme de corde).

Comme nous l'avons déjà mentionné, les os sont formés de tissu conjonctif fibreux. Vous pouvez particulièrement observer cela dans les premiers stades de la vie (embryon). Lorsque le fœtus se développe, ce tissu conjonctif se densifie et se durcit, devenant le système squelettique. Les os assurent la protection des organes vitaux et servent de soutien structurel et fonctionnel.

Votre squelette est composé de 206 os (plus ou moins) :

- Tête — 29
- Membres supérieurs — 64
- Tronc — 51
- Membres inférieurs — 62

TYPES D'OS

Les os sont classés selon leur forme et leur taille, c'est-à-dire longs, courts, plats ou irréguliers.

OS LONG — Plus longs que larges. Os des extrémités (bras, jambes)
OS COURTS — Presque aussi larges que longs (ex. : cheville, poignet)
OS PLATS — Les os plats sont des os fins (ex. : crâne, sternum, côtes)
OS IRRÉGULIERS — Ces os se présentent sous diverses formes et tailles (ex. : os de la face, vertèbres)

La face externe des os est plus dense ou compacte que la face interne.

La structure interne d'un os est plus spongieuse.

Les os long sont creux, de l'os dense et compact entoure une cavité (médullaire) qui contient la moelle osseuse. La moelle osseuse est un tissu mou remplissant la cavité médullaire de nombreux os, en particulier les plus volumineux d'entre eux. Vous avez deux type de moelle osseuse.

MOELLE OSSEUSE ROUGE — Produit vos globules rouges, vos lymphocytes B et autres cellules immunitaires.
MOELLE OSSEUSE JAUNE — Principalement des réserves de graisses stockées pour les besoins énergétiques.

Terminologie

CORPS DE L'OS
La partie principale de l'os.

CANAL
Passage traversant un os, parfois appelé méat.

FORAMEN
Trou dans un os, généralement pour laisser passer un vaisseau ou un nerf.

PROCESSUS
Expansion ou projection d'un os.

TUBERCULE
Protubérance osseuse.

TÊTE
Extrémité osseuse — élargie et souvent arrondie.

COL
Portion fuselée de l'os entre la tête et le corps.

CRÊTE
Saillie osseuse.

STRUCTURES DES OS

OS COMPACT — Constitué principalement de matrice solide (matière minérale) et de cellules. La partie dense et compacte des os est composée d'ostéocytes, de vaisseaux sanguins, de lymphe et de canaux lymphatiques. C'est dans les canaux qui traversent cette portion de l'os que les nutriments et les déchets circulent à partir des cellules osseuses. L'os compact se rencontre dans les os longs et à la surface de tous les autres os.

OS SPONGIEUX — Structure en nid d'abeille (éponge), avec de petits espaces remplis de moelle. L'os spongieux est situé aux extrémités (épiphyses) des os longs et constitue le centre des autres os. L'aspect en nid d'abeille ou d'éponge provient de lamelles osseuses interconnectées appelées trabécules.

CROISSANCE ET RÉPARATION OSSEUSES

La croissance et la réparation osseuses ont lieu grâce à la stimulation hormonale des glandes thyroïde et parathyroïdes. C'est pourquoi une hypoactivité de la thyroïde peut entraîner un affaiblissement des tissus conjonctifs et des os qui affecte tous les organes, glandes, os ainsi que le système vasculaire. La formation d'os à partir d'ostéoblastes (cellules devenant des cellules osseuses ou ostéocytes) est appelée ossification. Il y a deux types d'ossification, qui impliquent toutes deux les os compacts et spongieux.

OSSIFICATION ENDOCONJONCTIVE — Formation osseuse à l'intérieur du tissu conjonctif.
OSSIFICATION ENDOCHONDRALE — Formation osseuse à l'intérieur d'un cartilage.

Lorsqu'une lésion (ou le style de vie) affaiblit les cellules osseuses, les ostéoclastes (cellules mangeuses d'os) les enlèvent, laissant la place aux ostéoblastes pour reconstruire l'os ou le cartilage.

On ne soulignera jamais assez l'importance d'une alimentation alcaline et d'un fonctionnement glandulaire correct (thyroïde/ parathyroïdes, hypophyse, surrénales et pancréas). L'acidose stimule les ostéoclastes et la formation de dépôts de calcium. Le calcium est ionisé (solidifié) en présence d'acides (anioniques). La régulation du calcium ionique dans les fluides corporels est indispensable à une bonne croissance et réparation osseuse. Ceci, comme précédemment mentionné, est beaucoup influencé par l'alimentation, le style de vie, les hormones et les stéroïdes.

Les os, comme tous les tissus, organes et glandes de votre corps, sont composés de cellules. Toutes les cellules de votre corps ont besoin d'une source d'énergie (nourriture) et d'une voie d'élimination (système lymphatique, reins, peau, poumons et intestins).

Maintenez toutes les cellules de votre corps en bonne santé. Détoxinez (nettoyez), alcalinisez et régénérez. Chaque cellule de votre organisme vous en remerciera.

En premier lieu, comprenez la Nature. Ensuite, copiez-la.

— Victor Schauberger

CHAPITRE TROIS
Les aliments que nous mangeons

Maintenant que nous avons appris à quelle espèce nous appartenons, comment notre organisme fonctionne, ainsi que quelques rudiments concernant les systèmes qui le composent (y compris les organes et les glandes), nous allons examiner quels sont les aliments que Dieu a destiné à notre espèce.

Qu'y a-t-il de si important concernant les types d'aliments que nous mangeons ?

J'ai entendu de nombreux médecins dire que ce que nous mangions n'était pas important. D'un autre côté, l'*American Dietetics Association*, considérée par d'aucuns comme faisant autorité en matière d'alimentation saine, établit des recommandations alimentaires spécifiques depuis des années. Pourtant, selon certaines sources, le cancer touche une personne sur deux (ou sur trois), et les statistiques sur le diabète, la sclérose en plaque, la maladie de Parkinson et toutes les autres maladies connues (ou non) grimpent en flèche. Pourquoi ?

Tout est question d'énergie ;

L'énergie est le premier facteur (ou élément constitutif) indispensable à la vie, et la base de la création elle-même. L'énergie est déterminée par le mouvement et l'interaction des atomes qui composent toute forme de vie. Même le carbone, à l'origine de toute vie sur cette planète, ne pourrait exister sans le mouvement et l'interaction des atomes. Les atomes (énergie) ne peuvent être créés ou détruits, mais il peuvent cependant être modifiés. On peut accroître ou diminuer leur énergie.

Les niveaux (fréquences) d'énergie peuvent être faibles ou élevés (ce que l'on représente par des ondes longues ou courtes) et ces niveaux sont déterminés par la composition moléculaire de l'énergie initiale. L'énergie est également classée en énergie cinétique ou énergie potentielle. L'énergie **cinétique** est une énergie en action. L'énergie **potentielle** est une énergie stockée — on peut potentiellement l'utiliser. L'énergie chimique présente dans les aliments est jusqu'à un certain degré de l'énergie potentielle, jusqu'à ce qu'elle soit libérée par l'intermédiaire d'enzymes ou autres activateurs chimiques. Ensuite cette énergie potentielle devient cinétique, ou plus active, électrisant et créant de l'activité en se réveillant.

Un bon exemple de différence entre énergie potentielle et énergie cinétique se trouve lorsqu'on compare les aliments crus et cuits. L'énergie électromagnétique (énergie moléculaire combinée) des aliments cuits est radicalement inférieure à celle des aliments crus. La raison provient du fait que lorsqu'on chauffe un composé, sa structure moléculaire se modifie quelque peu, ainsi que ses électrons. Pensez à ce qui arrive à l'eau lorsque vous la faites bouillir — elle passe de la forme liquide à la forme gazeuse. Sous l'effet de la chaleur, les graisses insaturées deviennent saturées (leurs constituants solubles dans l'eau sont détruits, ne laissant que peu de leurs éléments constitutifs), et de nombreux composés dangereux et cancérigènes sont créés lors de la cuisson des aliments. La chaleur détruit également les enzymes des aliments, qui sont indispensables en tant que catalyseurs. Tout cela pour dire que plus vos cellules ont de l'énergie, meilleure est la santé de votre corps. Et moins une cellule a d'énergie, plus elle est proche de la destruction (par une réaction du système immunitaire).

Le **carbone**, l'**hydrogène**, l'**oxygène** et l'**azote** sont les éléments fondamentaux de toute matière organique sur terre. Tous les aliments et leurs éléments constitutifs (tels que les protéines, glucides et lipides) sont principalement créés à partir de ces éléments de base, qui sont les briques élémentaires déterminant à quelle catégorie les molécules ou les composés appartiennent. Ces catégories de structures moléculaires (telles que les sucres, amidons, protéines, graisses) composent les aliments qui entretiennent la vie sur cette planète.

Ce chapitre passera en revue les aliments et le processus d'alimentation du point de vue chimique et physique, et le replacera dans le contexte divin et naturel. Examinons tout d'abord l'un des constituants majeurs dont votre corps à besoin pour se nourrir, se nettoyer et se réparer.

Chez les Indiens, parmi les Brahmanes, il y a des marginaux qui vivent en autosuffisance, s'abstenant de manger toute créature vivante et toute nourriture cuite.

— Hippolyte, Rome, 225 av. J.C.

MODULE 3.1 — Les glucides, les sucres et leur métabolisme

Au chapitre 2, nous avons appris qu'une cellule ressemble à une ville fonctionnant en autarcie, mais qu'elle dépendait cependant de deux facteurs externes. Premièrement, une source d'énergie ; nos cellules ont besoin de carburant tout comme notre voiture. Deuxièmement, elles doivent être capables d'éliminer les sous-produits issus de la combustion des carburants. Ces sous-produits doivent être transportés en-dehors des cellules, tout comme le font la plomberie et le système d'assainissement de votre maison.

Les glucides font partie d'une catégorie de substances chimiques composées de carbone, d'oxygène et d'hydrogène (carbone et eau). Ils comprennent les amidons, les sucres, le glycogène, les dextrines et les celluloses. Les glucides sont classés ou regroupés selon le nombre d'atomes de carbone et les combinaisons de sucres qu'ils contiennent. Puisque les composés organiques carbonés fournissent la principale source d'énergie aux cellules, ces glucides sont utilisés par votre organisme comme source primaire d'énergie. Toutes les plantes vertes utilisent l'énergie solaire (photosynthèse) pour combiner le dioxyde de carbone et l'eau afin de fabriquer des glucides. La cellulose, principal constituant des membranes cellulaires des plantes, est une sorte de glucide. Lorsqu'elle est consommée par l'homme, la cellulose se comporte comme un balai intestinal, énergisant les cellules de la paroi intestinale.

LES SUCRES

Un sucre est un glucide appartenant à la famille des saccharides. Les sucres simples (appelés également monosaccharides) constituent le carburant principal de votre organisme. Les sucres sont autant indispensables pour votre corps que l'essence l'est à votre voiture. Ils aident à faire tourner la machine (votre corps) par l'intermédiaire des cellules. Il y a toutefois plusieurs distinctions importantes à faire concernant les sucres.

Le glucose (sucre simple) est ses composés initiaux, tels que l'amidon et la cellulose, constituent les composés organiques les plus abondants sur terre. Comme votre corps ne peut utiliser que les substances sous leurs formes les plus simples, tous les sucres complexes (di- et polysaccharides) doivent d'abord être décomposés en sucres simples (monosaccharides). C'est l'un des aspect du processus digestif.

Lorsque la digestion a achevé la décomposition des sucres complexes en glucose, celui-ci est alors

assimilé dans le sang depuis le tractus intestinal. Le glucose est ensuite transporté aux cellules où il est réduit en carbone et est oxydé pour produire de l'énergie et de la chaleur. Une partie de ce carbone est stockée pour de futurs besoins énergétiques (de la même façon qu'une batterie stocke de l'énergie). Le carbone excédent, qui n'est pas utilisé, est stocké en ATP (adénosine triphosphate) ou converti en gras et/ou stocké en glycogène. Le glycogène est stocké principalement dans le foie et le tissu musculaire, mais peut aussi être stocké dans plusieurs autres endroits. Dès que l'organisme manque de glucose ou de fructose, il va commencer à utiliser les réserves de glycogène. Le glycogène est alors reconverti en glucose. Souvenez-vous que votre corps *doit* avoir une source d'énergie, tout autant que votre voiture.

Lorsque des sucres raffinés ou complexes (composés de plusieurs glucoses et fructoses liés entre eux) sont consommés, cela crée une surcharge de glucose, qui à son tour entraîne un excès de molécules carbonées. Cet excès de carbone est converti en dioxyde de carbone et en acide carbonique. Le dioxyde de carbone est éliminé par les poumons, les reins et la peau. L'acide carbonique requiert une oxydation ou une transmutation par respectivement l'oxygène ou les sels minéraux. Ces deux substances sont acidifiantes et doivent être neutralisées et éliminées par l'organisme, car elles contribuent fortement à son acidose.

La surcharge de sucre (glucose) est très courante dans notre société. Nous consommons de grandes quantités de glucides et de sucres raffinés et complexes. Ceci met fortement le pancréas à contribution, pour produire de l'insuline, ainsi que foie et les reins, pour convertir et éliminer l'excès. Ajouté à cet excès les problèmes créés par la consommation de protéines et de lipides et vous pouvez déjà commencer à saisir pourquoi nos contemporains souffrent d'autant de problèmes de santé.

La composition en sucres simples, acides aminés et acides gras des fruits et légumes crus est équilibrée. C'est une des raisons supplémentaires pour que je les appelle « aliments du bon Dieu » destinés aux hommes.

Le danger des régimes hyperprotéinés

Certaines substances ne constituent pas une source de carburant, mais plutôt des matériaux de construction. Les protéines, par exemple, ne sont pas des carburants mais des substances utilisées par l'organisme comme matières premières, facteurs d'immunité, catalyseurs ou transporteurs, etc. De même que l'organisme doit convertir les glucides en sucres simples avant de pouvoir les utiliser, toute protéine doit d'abord être décomposée en acides aminés avant que l'organisme puisse les utiliser pour se construire et se réparer, à la manière d'un charpentier qui utilise des tasseaux et des bastaings pour construire ou réparer une structure. Toutefois, si l'organisme en a besoin, il convertira les acides aminés en glucose.

Une grave erreur commise par un grand nombre de personnes désirant perdre du poids consiste à obliger le corps à brûler des protéines à la place du carburant. Lorsque l'organisme manque de sucres, il se dirigera vers son stock de graisses ou décomposera ses propres tissus pour fabriquer de l'énergie. Ceci occasionnera des dégâts aux muscles, foie, pancréas et reins.

Au chapitre 4 nous discuterons du « Mythe des protéines » plus en détails.

La plupart des édulcorants artificiels ont été reliés au cancer. L'aspartame ou le Nutrasweet® sont des exemples de sucres artificiels. L'aspartame est une neurotoxine qui se décompose en formaldéhyde et les américains en consomment plus de 7.000 tonnes par an.

Que les sucres naturels « nourrissent » (favorisent) le cancer est un mythe. Ce serait même plutôt l'inverse. Les sucres simples renforcent et procurent de l'énergie aux cellules, ce qui est indispensable pour traiter un cancer avec succès, car les cellules cancéreuses sont des cellules normales ayant perdu leur vitalité et leur santé à cause de l'acidose. Souvenez-vous, le sucre simple (le glucose en particulier) est le carburant adéquat pour nos cellules. Les protéines et les lipides ne devraient jamais être utilisés comme carburant excepté en cas d'absolue nécessité, car cela occasionne des dégâts au niveau de la cellule.

Le fructose est la forme la plus énergétique des monosaccharides ou sucres simples. Les neurones (cellules nerveuses) sont tout spécialement attirés par les molécules de fructose. Le fructose entre dans une cellule par simple diffusion et non par transport actif comme le fait le glucose. La diffusion économise de l'énergie à la fois pour l'organisme et pour les cellules.

Toute activité nécessite de l'énergie, y compris les activités de transport des nutriments à travers les membranes cellulaires. La plupart des nutriments ont également besoin d'un assistant ou d'un transporteur pour migrer à travers la paroi cellulaire. L'ATP (adénosine triphosphate) est une réserve d'énergie présente dans la cellule, et est utilisée dans le transport actif (transport assisté des nutriments à travers la paroi cellulaire). Le glucose, jusqu'à un certain degré, a besoin de l'insuline en tant qu'« hormone d'assimilation » pour effectuer ce transport actif. À l'inverse, le fructose, n'a besoin ni d'ATP ni d'insuline et est simplement poussé ou absorbé à travers la membrane cellulaire par simple diffusion.

Le fructose est tout à fait indiqué pour les diabétiques, particulièrement s'ils suppriment tout sucre complexe de leur alimentation. Les sucres complexes engendrent une glycémie excessive, qui, à sont tour, engendre un plus grand besoin en insuline.

Les fruits et légumes crus constituent toujours votre meilleure source de sucres simples. C'est l'une des raisons pour lesquelles votre organisme devient plus fort et plus énergique avec ces aliments. Les aliments riches en protéines et pauvres en sucres, ou ceux qui sont riches en sucres complexes, dérobent l'énergie vitale de votre organisme, engendrent l'acidose et élèvent votre glycémie.

Métabolisme des glucides
GLUCIDES ALIMENTAIRES
céréales, légumes, amidons, sucre
DANS LA BOUCHE
enzyme salivaire amylase (ptyaline)
réduit l'amidon cuit en maltose et dextrine
DANS LE PANCRÉAS
enzyme pancréatique (amylopsine)
convertit l'amidon en maltose et en dextrine
DANS LES INTESTINS
enzyme intestinal sucrase convertit le saccharose en glucose et fructose
enzyme intestinale maltase convertit le maltose en glucose
enzyme intestinale lactase convertit le mactose en glucose et galactose

Les sucres simples favorisent également l'alcalinisation des tissus, ce qui est essentiel pour la régénération tissulaire et la vitalité. Comme mentionné, le fructose est le sucre ayant le plus grand potentiel électrique dans la nature et est excellent pour la régénération du cerveau et des nerfs.

LES SUCRES COMPLEXES

Les sucres complexes sont de deux types — polysaccharides et disaccharides.

POLYSACCHARIDES — Chaîne ou séries de mono- ou disaccharides reliés entre eux, de quelques-unes à de multiples liaisons saccharides. Lorsqu'ils sont hydrolisés les polysaccharides peuvent produire plus de 20 monosaccharides. Ils comprennent deux catégories, les amidons et les celluloses.

- ***Amidons*** : amidon, glycogène, dextrine, insuline
- ***Cellulose*** : cellulose, hémicelluloses (pentoses)

DISACCHARIDES — Sucres complexes constitués d'une liaison entre deux monosaccharides. Les disaccharides comprennent trois catégories : le maltose, le lactose et le saccharose.

- ***Maltose*** — provient du malt des céréales (graines et céréales germées) ; 2 molécules de glucose
- ***Lactose*** — provient du lait et des produits laitiers ; 1 molécule de glucose et 1 molécule de galactose
- ***Saccharose*** — provient des sucres de betterave, de canne, invertis ou raffinés ; 1 molécule de glucose et 1 molécule de fructose

Les disaccharides sont convertis en monosaccharides ($C_6H_{12}O_6$) ou sucres simples.

LES SUCRES SIMPLES

Il y a cinq types de monosaccharides. Ou sucres simples

- ***Glucose*** — provient des légumes ; contient 6 liaisons carbone (hexoses)
- ***Fructose*** — provient des fruits ; contient 6 liaisons carbone (hexoses)
- ***Galactose*** — provient du lait (nourrisson uniquement) ; contient 6 liaisons carbone (hexoses)
- ***Ribose (ARN)*** — provient des fruits et légumes ; contient 5 liaisons carbone (pentoses)
- ***Désoxyribose (ADN)*** — provient des fruits et légumes ; contient 5 liaisons carbone (pentoses)

Sous-produits de la digestion et du métabolisme des glucides

PRODUITS NUTRITIFS
Glucose = énergie
Fructose = énergie
Galactose = énergie (nourrissons)
Glycogène = réserve de graisse pour les futurs besoins énergétiques
Eau
Acides gras = réaction secondaire
Acides aminés = réaction secondaire

SOUS-PRODUITS TOXIQUES
Acide pyruvique
Acide lactique
Dioxyde de carbone

ÉLIMINATION DE L'ACIDOSE PROVOQUÉE PAR LE CARBONE
• oxydé par l'oxygène
• lié à divers sels minéraux pour former des composés non-acides
• conversion du dioxyde de carbone en bicarbonates

MODULE 3.2 — Les protéines et leur métabolisme

Le terme « protéine » sert à désigner une structure créée par une chaîne d'acides aminés. En général, nous avons tendance à utiliser ce mot lorsque nous évoquons nos besoins corporels, mais il est important de comprendre que votre organisme n'est pas conçu pour utiliser et métaboliser des « structures ». Comme notre organisme a été conçu pour assimiler uniquement les aliments les plus simples et les plus biodisponibles, il doit décomposer (digérer) ces « structures » complexes en leurs constituants et assimiler ensuite ceux-ci pour combler ses propres besoins.

Les protéines sont constituées d'acides aminés, eux-mêmes composés de carbone, d'hydrogène, d'oxygène, d'une grande quantité d'azote, de phosphore, de soufre et de fer. Comme nous l'avons déjà mentionné, votre organisme ne peut assimiler directement la structure protéique. Par conséquent, une partie du processus digestif consistera à décomposer ces structures en leur forme la plus simple — les acides aminés, le matériau de construction de base utilisé par votre organisme pour construire ses propres structures protéiques. Les acides aminés sont utilisés pour réparer, créer de nouvelles structures, améliorer la réaction immunitaire, agir en tant que transporteur et servir à une multitude d'autres tâches.

DIGESTION DES PROTÉINES

DANS L'ESTOMAC PAR LES SUCS DIGESTIFS — L'acide chlorhydrique (HCl) provoque la conversion du pepsinogène en pepsine, qui décompose les structures protéiques complexes en protéoses et peptones.

DANS LE PANCRÉAS — Les enzymes pancréatiques trypsine et chymotrypsine convertissent les peptones en polypeptides.

DANS LES INTESTINS — L'enzyme intestinale peptidase convertit les peptones, polypeptides et dipeptides en acides aminés.

Sous-produits de la digestion et du métabolisme des protéines

PRODUITS NUTRITIFS
Acides aminés = construction, réparation, immunité, production d'hormones, transport, etc.
Eau
Glucides = réaction secondaire
Acides gras = réaction secondaire

SOUS-PRODUITS TOXIQUES
Composés azotés (nitrates, etc.)
Ammoniaque
Purines, pyrimidines, etc.
Acide urique, etc.
Acide phosphorique
Acide sulfurique
Acide aminé glucoformateur
Acide aminé cétoformateur
Dioxyde de carbone

MODULE 3.3 — Les lipides et leur métabolisme

Les lipides font partie des trois principaux composants présents dans tout aliment. Les protéines (acides aminés), glucides (sucres) et lipides (acides gras essentiels) sont les principales matières premières, carburants et transporteurs dont votre organisme a besoin pour se maintenir en bonne santé. Les lipides sont essentiels à votre organisme à plus d'un titre :

- Les lipides sont utilisés comme réserve d'énergie (triglycérides)
- Les lipides protègent par un « rembourrage » ou un « capitonnage » vos organes internes
- Les lipides favorisent l'assimilation des vitamines liposolubles (telles que les vitamines A, D, E)
- Les lipides participent aux mécanismes d'isolation de vos composants internes et de vos organes vitaux des conditions extérieures (climat froid)
- Les lipides vous protègent d'une déperdition de chaleur interne
- Les lipides, combinés à certaines protéines, créent des phosphoglycérides qui composent toute membrane cellulaire
- Les lipides agissent en tant que médiateurs anti-inflammatoires.

Comme nous l'avons déjà mentionné, toute forme de vie, et donc tout aliment, est composée de quatre éléments de base : oxygène, hydrogène, carbone et azote en quantité variable. L'eau — H_2O — par exemple, contient deux atomes d'hydrogène (H_2) combinés avec un atome d'oxygène (O). Les lipides sont constitués principalement de carbone (C), d'hydrogène (H) et d'oxygène (O) et sont insolubles dans l'eau mais solubles dans certains solvants. Les lipides sont divisés en deux grandes catégories, saturés ou non-saturés et sont composés d'acides gras et de glycérol (un alcool).

Les acides gras sont les briques élémentaires des lipides, tout comme les acides aminés le sont pour les protéines. Les acides gras forment des « chaînes » grâce à leurs liaisons carbone. Ces squelettes carbonés attirent l'hydrogène. Lorsque tous les sites de la chaîne ont capté un atome d'hydrogène, la chaîne — ou le lipide — résultant est dite saturée. En général les chaînes de ces acides gras sont assez longues, et du fait du remplissage « complet » en hydrogène, elles sont plus solides et ont un point de fusion plus élevé. En d'autres termes, plus un lipide est saturé, plus il est solide à température ambiante. Les lipides insaturés, à l'inverse, présentent moins de liaisons hydrogène. Lorsqu'au moins deux de leurs atomes de carbone

adjacents ne sont pas liés à des atomes d'hydrogène, les acides gras sont dits mono-insaturés. Et lorsque, dans une chaîne, au moins deux paires de carbones ne sont pas liées à des hydrogènes, on dit que ces acides gras sont poly-insaturés.

Les trois acides gras prépondérants dans les tissus humains sont l'acide oléique ($C_{18}H_{34}0_2$), l'acide stéarique ($C_{18}H_{36}0_2$), et l'acide palmitique ($C_{16}H_{32}0_2$). Ces trois acides gras, lorsqu'ils sont combinés au glycérol, forment les trois lipides fondamentaux présents dans nos aliments, à savoir, la trioléine, la tristéarine et la tripalmitine.

Composition des lipides

Les molécules lipidiques sont composées de trois molécules d'acides gras et d'une molécule de glycérol. Trois de ces acides gras composent la plupart des lipides présents dans notre organisme.

Acide gras	+ Glycérol	=	Type de lipide
Acide 1-stéarique	+ Glycérol	=	Tristéarine
Acide palmitique	+ Glycérol	=	Tripalmitine
Acide oléique	+ Glycérol	=	Trioléine

ACIDES GRAS ESSENTIELS

Les acides gras qui sont indispensables à votre organisme, mais que celui-ci ne peut pas synthétiser naturellement, doivent alors être trouvés dans votre alimentation. On les appelle acides gras essentiels et ils sont au nombre de trois : l'acide linoléique, l'acide linolénique et l'acide arachidonique. L'acide linoléique est le plus vital des trois car il peut être converti en acides linolénique et arachidonique. Selon moi, l'humanité (par l'intermédiaire de la science) en est aux balbutiements quant à la compréhension des véritables besoins de nos corps d'*Homo sapiens*. Voici les fonctions de ces trois acides essentiels :

ACIDE LINOLÉIQUE — Favorise la santé de la peau et des cheveux ; principal acide gras essentiel.

ACIDE LINOLÉNIQUE — Favorise le fonctionnement du système nerveux et du cerveau.

ACIDE ARACHIDONIQUE — Favorise la formation de prostaglandines, thromboxanes, prostacyclines et leucotriènes.

Le rôle des acides gras essentiels

- Utilisés pour la production du cholestérol, un lipide anti-inflammatoire qui entre dans la synthèse des stéroïdes et des phospholipides. Le cholestérol est impliqué dans la synthèse de la vitamine D.
- Utilisés pour la production des phospholipides, constituants essentiels des membranes cellulaires.
- Impliqués dans la production de prostaglandines, qui sont anti-inflammatoires et impliquées dans la coagulation sanguine. Elles augmentent la réponse et le fonctionnement immunitaires, en particulier celui des lymphocytes T.
- Inhibent le thromboxane, qui est impliqué dans l'agrégation des plaquettes sanguines
- Favorisent la guérison
- Renforcent les tissus nerveux et la réponse nerveuse
- Impliqués dans la fabrication de l'hémoglobine et donc indirectement dans le transport de l'oxygène et une meilleure oxygénation des tissus

- Contribuent à la perméabilité des membranes cellulaires
- Nourrissent et protègent la peau ; les acides gras essentiels, conjointement à l'assimilation des vitamines A et E, favorisent la santé de la peau et des cheveux
- Augmentent la capacité de l'organisme à brûler les graisses
- Interviennent dans la régulation de la réponse nerveuse cardiaque, ce qui affecte la fréquence cardiaque
- Impliqués dans le maintien de la température corporelle
- Utilisés avec les sels biliaires pour émulsifier les graisses et les préparer à être hydrolysées
- Utiles dans le développement et le fonctionnement du cerveau.

Les lipides sont :

OXIDÉS
En dioxyde de carbone et en eau pour produire de l'énergie

STOCKÉS
En tant que future source d'énergie

TRANSFORMÉS
En phospholipides pour les membranes cellulaires. En groupement acétyle pour la synthèse du cholestérol et la sécrétion de mucus, sébum, etc.

SOURCES DE LIPIDES

L'être humain reçoit ses acides gras de deux façons :

- des aliments — lipides alimentaires — absorbés à travers la paroi intestinale
- de la conversion des acides aminés (protéines) et glucides (sucres) excédentaires en réserve lipidique (glycogène et triglycérides). Vous trouverez ci-dessous les deux types d'acides gras essentiels (huiles sous forme liquide) que l'on rencontre dans la nature :

OMÉGA-3 — Ce sont des sous-produits métaboliques à « longue chaîne » de l'acide linolénique. Ces huiles se trouvent principalement dans les aliments carnés, en particulier dans les huiles de poisson. Elles sont liquides à température ambiante et se composent des acides eicosapentaénoïque (EPA), docosahéxaénoïque (DHA) et alpha-linolénique (ALA).

OMÉGA-6 — Ce sont des acides gras d'origine végétale, parmi lesquels l'acide gamma-linolénique (GLA) est le plus connu et étudié. Les légumes, fruits, noix et graines constituent des sources naturelles d'acides gras oméga-6.

Aliments les plus riches en oméga-6

Les aliments suivants sont riches en acide linolénique qui se métabolise en acides gras oméga-3.

HUILE DE GRAINES DE LIN — Utilisée depuis plus de 5.000 ans. Riche en acide linolénique et gamma-linolénique.

HUILE DE PÉPINS DE CASSIS — Connue pour sa richesse en acides linolénique et gammalinolénique.

HUILE DE BOURRACHE — La bourrache est aussi connue sous le non de « plante des glandes surrénales ». Les surrénales fournissent des stéroïdes à votre organisme, qui proviennent du cholestérol, l'une des principales molécules produite à partir des acides gras.

HUILE D'ONAGRE — Cette fleur est également appelée herbe aux ânes. J'ai utilisé avec succès de l'huile

d'onagre sur des cas de sclérose en plaques. Riche en acides linoléique et linolénique.

Précautions d'emploi des huiles : N'employez jamais des huiles raffinées et bon marché du commerce, que l'on trouve dans des bouteilles en verre transparent ou en plastique. Ces huiles sont souvent rances et pleines de solvants, pesticides et conservateurs chimiques, tels que BHA, BHT, méthylsilicone et autres. Ces huiles sont « hyper-cuites » ce qui signifie que la plupart de leurs nutriments se sont évaporés, transformés ou liés, provoquant à la fois une acidose et des dommages au foie et aux reins.

UN EXEMPLE DE MÉTABOLISME LIPIDIQUE

Comme nous l'avons déjà mentionné, notre organisme n'est pas conçu pour absorber ou assimiler des « structures ». Tout comme les protéines, les lipides sont des structures. Ils sont composés de chaînes d'acides gras. Puisque votre organisme et les cellules qui le composent ne peuvent assimiler que des composés simples pour leurs activités et leur subsistance, les lipides provenant des aliments doivent être décomposés en leurs constituants, les acides gras, de la même façon que les protéines doivent être décomposées en acides aminés. Ce processus digestif se déroule dans la première partie de l'intestin grêle avec l'aide de la bile provenant du foie/vésicule biliaire. Voici la description du processus de digestion des lipides et leur métabolisme :

1. Les sels biliaires émulsifient les lipides et les rendent solubles dans l'eau afin que les lipases pancréatiques et intestinales puisse les convertir en acides gras et glycérol.
2. Les sucs gastriques — une enzyme, la lipase gastrique — convertissent (émulsifient) les lipides en acides gras et glycérol (alcool).
3. Une enzyme intestinale (duodénum), la stéapsine — une lipase provenant du pancréas — convertit les lipides en acides gras et glycérol (alcool).
4. Les acides gras et le glycérol se lient pour former des lipides neutres, qui se lient ensuite à diverses protéines pour former les chylomicrons. Sous cette forme, les lipides sont absorbés et transportés à travers les systèmes lymphatique et sanguins où ils sont distribués aux différents tissus de l'organisme. Les acides gras ne peuvent pas être convertis en glucose. Cependant, ils peuvent entrer dans le cycle de Krebs (énergie) sous forme de groupements acétyles.
5. Le tissu adipeux (gras) est créé pour stocker l'énergie, et contribue également à la santé et l'immunité de l'organisme.

Sous-produits de la digestion et du métabolisme des lipides

PRODUITS NUTRITIFS
Acides gras essentiels
Acides gras
Glycérol (alcool)
Glycérides
Eau

SOUS-PRODUITS TOXIQUES
Acétate (acétone), (cétone)
Acéto-acétate (acide acéto-acétique), (cétone)
Dioxyde de carbone
Acide bêta-hydroxybutyrique (cétone)

Conclusion

Lorsque les lipides sont oxydés en eau et dioxyde de carbone, plusieurs sous-produits (cétones) sont

formés. Entre autres l'acétone, l'acide acéto-acétique et l'acide bêta-hydroxybutyrique. Si ces cétones sont produites en excès, soit par oxydation incomplète, soit par décomposition excessive des graisses corporelles provenant d'un régime hyperprotéiné, il apparaît un état appelé cétose, qui entraîne une acidose. Cela conduit à des dégâts dans les tissus et à une hypoactivité des cellules (organes et glandes). La cétose peut également se produire en cas d'hyperthyroïdie, de famine, de fièvres et lors de diverses toxémies.

Faites simple. Toutes les substances dont votre corps a besoin, y compris les lipides, se trouvent dans les fruits, noix, graines et légumes bio. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous n'en n'avez pas besoin ! La science a perdu de vue la simplicité de la santé. Les animaux mangent intuitivement les aliments qui sont destinés à leur propre espèce. Vous devriez en faire autant. Cependant, il y a des maladies chroniques et dégénératives pour lesquelles une supplémentation en petite quantités d'huiles végétales telles que l'onagre peut être d'un grand soutien. Cela est particulièrement vrai pour tous les troubles neurologiques tels que sclérose en plaques, Parkinson et maladie de Charcot.

MODULE 3.4 — Les enzymes, biocatalyseurs

Le puzzle de la santé ne serait pas complet sans la compréhension du rôle des enzymes. Le monde physique, à tous les niveaux, est un éternel processus de consommation. Une structure vivante en consomme une autre pour récupérer une partie de son énergie. La consommation d'aliments par les animaux et les humains n'en est qu'un petit exemple. Il y a une interaction chimique et biochimique entre chaque aspect de la vie. Les éléments et composés sont constamment transmutés (changés) en d'autres composés ou éléments. En règle générale, le « complexe » est décomposé en « simple ».

Par exemple, les protéines — structures complexes — sont décomposées grâce à la digestion (par l'action des enzymes) en acides aminés. Les acides aminés sont des composés simples, des matières premières utilisées par l'organisme pour la croissance et la réparation. Un autre exemple, les sucres complexes, tels que le maltose ou le saccharose, sont décomposés en un sucre simple, le glucose. Ces processus sont tous essentiels pour qu'il y ait une assimilation correcte. Cependant, chaque forme vivante est unique et assimile ces matières premières de façon unique.

Les enzymes sont les catalyseurs de tous ces processus chimiques et biochimiques. Aucun processus chimique ou biochimique ne peut avoir lieu sans la présence d'une enzyme pour l'initier, qu'il soit catabolique (destructeur) ou anabolique (constructeur). Un exemple de destruction catabolique serait la digestion (processus décrit ci-dessus), où les structures sont décomposées en matières premières. Un exemple de construction et reconstruction anabolique dans notre organisme serait la naissance et la réparation des cellules.

Tous les processus physiques — tels que le fonctionnement du foie ou des reins, la réaction immunitaire, la communication à grande échelle du système nerveux — sont dépendants d'enzymes. Les enzymes ont été appelés les « manœuvres » de la vie. Ce sont les ouvriers, les maçons, les bâtisseurs. Ils font éclore la vie.

Les enzymes sont des catalyseurs organiques produits par les cellules vivantes, qui agissent sur ce que l'on appelle des « substrats ». Elles se lient temporairement avec ces substrats dans ce que l'on appelle alors un « complexe enzyme-substrat ». Les enzymes sont comme des aimants, encourageant la formation ou la destruction d'éléments ou de leurs substrats afin de créer le produit désiré. Nous nécessitons et utilisons des milliers d'enzymes à travers notre organisme. Le métabolisme à lui seul requiert plusieurs milliers d'enzymes. Les enzymes peuvent se comporter comme des protéines, ce qui signifie qu'elles peuvent jouer le rôle de transporteurs de nutriments. Mais la plupart ne servent que de catalyseurs, et sont nécessaires à chaque fois qu'une action ou une réaction chimique doit avoir lieu. Elles peuvent également affecter la vitesse de cette action ou réaction. Dans un organisme en bonne santé, les enzymes peuvent être utilisées indéfiniment.

Il est important de remarquer que le pH de l'organisme, ainsi que la déshydratation (niveaux d'eau), les radiations, la toxicité et la température corporelle peuvent endommager, détruire ou stimuler les facteurs enzymatiques. Cela peut entraîner une hypo- ou une hyperactivité des tissus, une digestion incomplète, une diminution de l'influx nerveux, et des problèmes respiratoires, pour n'en citer que quelques-uns.

Les enzymes ont leur propre conscience, tout comme chaque chose vivante. Chacune a une tâche

spécifique à accomplir et sait quoi faire. Certaines accélèrent les choses et d'autres les ralentissent. Peu importe le processus, il doit y avoir la présence d'une enzyme.

Il y a fondamentalement deux types d'enzymes chez l'homme. Le premier, est constitué de nos enzymes systémiques, qui sont responsables de faire fonctionner la machinerie (c'est-à-dire le fonctionnement du système immunitaire, des reins, des intestins et du système nerveux). Des centaines d'enzymes sont utilisées pour le métabolisme (fonctionnement du corps), la croissance cellulaire et la réparation, comme la réplication de l'ADN. La coagulation du sang, l'échange d'oxygène et le transport du dioxyde de carbone requièrent tous des enzymes. La respiration cellulaire (la façon dont les cellules mangent et excrètent) est un processus vital, tant pour les cellules que pour l'organisme dans son ensemble ; ces deux processus de respiration nécessitent une action enzymatique.

Le second type, est constitué de nos enzymes digestives et sert à décomposer les structures que nous consommons en matières premières. Les cellules ne peuvent pas consommer des structures, elles ont besoin de matériaux simples. Lorsqu'il bâtit une maison, le constructeur doit souvent démolir une structure pour récupérer tout ce qu'il peut, puis il utilise ces matériaux pour créer une nouvelle structure. Notre corps fait de même. Il doit décomposer les « structures » que nous mangeons en composés ou éléments plus simples pour construire et réparer, ou comme carburant. Tout au long du processus, des enzymes sont nécessaires.

Les enzymes digestives sont appelées enzymes hydrolytiques car elles lient (catalysent) des molécules d'eau aux grosses particules alimentaires pour pouvoir les scinder en plus petits éléments ou composés. Nos enzymes digestives initient la digestion dans notre bouche, avec l'amylase et la ptyaline, qui décomposent les sucres et les amidons. Nous avons également des enzymes digestives dans l'estomac. Ces enzymes sont appelées enzymes inactives ou pro-enzymes car elles doivent être activées avant de pouvoir catalyser ou transformer. Par exemple, le pepsinogène est une pro-enzyme qui est modifiée en pepsine par l'action de l'acide chlorhydrique (HCl). La pepsine est de nature acide et est destinée principalement à la décomposition initiale des protéines.

Depuis l'estomac, le chyme enrichi de pro-enzymes (bien que certaines ne soient pas affectées par l'action de HCl) est déversé dans le duodénum (la première partie de l'intestin grêle), et les enzymes digestives alcalines (telles que amylase, lipase, protéase et cellulase) sont alors libérées par le pancréas. L'amylase décompose l'amidon, la lipase les lipides, la protéase les protéines et la cellulase, les celluloses. Le pancréas produit également de la trypsine, de la chymotrypsine ainsi que des peptidases, qui font partie de la famille des protéases. Ce sont des enzymes alcalines qui terminent la digestion des protéines ou la décomposition des peptides et polypeptides en acides aminés.

Il est important que le pancréas produise du bicarbonate de sodium (des ions bicarbonates) et le foie/ vésicule biliaire de la bile, car ces deux substances alcalinisent et aseptisent les particules alimentaires prédigérées par l'estomac. Si les tissus de ces organes sont congestionnés, affaiblis ou endommagés, de telle sorte que l'entrée de ces principes alcalinisants dans l'intestin grêle soient gênée ou bloquée, l'acidité du duodénum reste trop élevée et il en résulte une inflammation et une ulcération du duodénum. Un environnement trop acide détruit ou neutralise également les enzymes digestives du pancréas, arrêtant virtuellement toute digestion. Cela entraîne une famine au niveau cellulaire, car la fermentation et la putréfaction prennent alors le contrôle du processus digestif, impliquant d'autres enzymes et parasites.

Des recherches, menées à l'université de Yale et dans d'autres laboratoires, ont montré que les enzymes, y compris les enzymes digestives, sont produites par de nombreuses cellules du corps (et non uniquement par les glandes salivaires, l'estomac et le pancréas). Il a été démontré, par exemple, que les globules blancs peuvent libérer de l'amylase ainsi que des enzymes de type protéolytique. Quelle machine incroyablement intelligente que votre organisme ! Je dis « machine » avec tout le respect que je lui dois, car chaque cellule sans exception est une parcelle divine, avec sa propre individualité et conscience.

Nous avons parlé des enzymes endogènes, celles qui sont produites dans le corps. Cependant, nous devons aussi considérer une seconde catégorie d'enzymes, qui sont vitales — les enzymes exogènes — qui sont extérieures à notre organisme et que l'on trouve dans les aliments. Les enzymes exogènes jouent un rôle essentiel en aidant l'organisme à décomposer ces aliments en matières premières assimilables.

Les enzymes des aliments sont vitales pour la santé de notre corps physique. Sans elles la santé déclinerait. L'homme n'a pas encore saisi ce qui rend ces enzymes si importantes alors que nous avons nos propres enzymes digestives. Mais notre corps doit avoir le soutien des enzymes alimentaires pour que le processus de digestion et d'assimilation puisse se dérouler correctement.

Les enzymes sont détruites lorsqu'elles sont soumises à des températures supérieures à 43°C. Des

températures inférieures peuvent également détruire les enzymes en cas de cuissons prolongées. Lorsque nous cuisons nos aliments, nous détruisons en eux la puissance de vie, y compris les enzymes. Souvenez-vous : aucun autre animal sur cette planète ne cuit sa nourriture avant de la manger. Si nous nourrissons un animal avec des aliments cuits, il tombe malades et meurt, et les vétérinaires vous diront de ne jamais donner vos restes à vos animaux favoris, sinon ils attraperont les mêmes maladies que vous.

DOIT-ON SE SUPPLÉMENTER EN ENZYMES DIGESTIVES ?

La vente de suppléments d'enzymes digestives est un marché qui rapporte gros de nos jours, et certains laboratoires encouragent leur utilisation en préconisant des prises de sang et autres diagnostics. Nous présentons tous des faiblesses dans une certaine mesure, d'autant plus si notre pancréas est affaibli. Si vous êtes maigre et n'arrivez pas à prendre du poids, si vous souffrez de diabète ou d'hypoglycémie, ou si vous observez la présence d'aliments non-digérés dans vos selles (excepté les grains de maïs), alors vous devriez consulter votre praticien de santé pour régénérer votre pancréas.

Se supplémenter régulièrement en enzymes digestives peut finir par rendre votre pancréas inactif. Cependant, dans des cas extrêmes ou chroniques, il pourrait être judicieux de se supplémenter en enzymes digestives, un repas sur deux, trois ou quatre. Ne les prenez que sur de très courtes périodes, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé un fonctionnement normal du pancréas et des intestins. Et arrêtez-les tout à fait si vous mangez cru. Sevrez-vous en sauf si vous les utilisez avec des aliments cuits et difficiles à digérer. Puis arrêtez-les définitivement. Si tous vos aliments sont cuits et acides, vous pouvez occasionnellement ajouter des enzymes digestives, puisque la cuisson détruit les enzymes des aliments et fait porter un lourd fardeau à votre organisme. Consommer vos aliments en jus et/ou crus vous aidera énormément à revitaliser votre pancréas ainsi que vous-même.

Une exploration plus approfondie au sujet des enzymes en tant que biocatalyseurs dépasse le cadre de ce livre. Toutefois, il suffit de redire que la vie engendre la vie, et la mort engendre la mort. Sans enzyme, la mort est assurée.

Appréciez les saveurs naturelles des aliments frais, complets, mûrs et crus. Dieu nous a donné un large éventail d'aliments et la capacité de les acquérir. Rechercher les aliments bio, frais, crus et riches en enzymes, est une des clés de la vie.

Peu importe la perspective que nous adoptons sur la santé et la maladie, nous ne pouvons qu'arriver à la conclusion que les maladies difficiles à guérir sont aussi anciennes que la cuisine. Maladie et cuisson sont apparues simultanément.

— Dr. Edward Howell, *Enzyme Nutrition*

MODULE 3.5 — Les vitamines (coenzymes)

Dès le début, les hommes ont mangé principalement des aliments complets ou soi-disant « naturels », qui n'avaient subi aucune transformation. Le contenu nutritionnel des aliments diminue lorsqu'ils sont transformés. L'élevage intensif, la manipulation des cultures et la transformation des aliments ont modifié l'équilibre qualitatif et quantitatif des nutriments contenus dans les aliments consommés en Occident. Ce changement est probablement l'une des raisons pour lesquelles les maladies chroniques, débilitantes sont endémiques dans notre civilisation moderne.

De récentes études suggèrent que si l'on se contente de prendre un complexe de vitamines et minéraux synthétiques, cela ne changera rien. Tout autour du globe, les études affirment que les vitamines sous leur forme naturelle sont essentielles à une meilleure assimilation, une action synergique et un effet biologique optimal. Et pourtant, la plupart des consommateurs achètent des vitamines et minéraux synthétiques, que

leur organisme ne peut pas assimiler correctement. Le *Food and Nutrition Board* de la *U.S. National Academy of Science* recommande que l'on satisfasse ses besoins nutritionnels journaliers grâce à une alimentation variée plutôt qu'une supplémentation en vitamines et minéraux. Les suppléments en vitamines et minéraux — même ceux affichant 100 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamines et minéraux — ne peuvent fournir tous les autres nutriments apportés par une alimentation équilibrée.

À propos des vitamines

• Une supplémentation trop importante en vitamines provoque une acidose.

• La vitamine C est acide, lessive notre calcium et diminue le taux de bon cholestérol.

• Ne prenez jamais de trop fortes doses de quoi que ce soit, en particulier de vitamines liposolubles.

• Une supplémentation de nutriments isolés peut induire un déséquilibre dans la chimie de votre organisme

• Les vitamines artificielles s'accumulent dans vos tissus provoquant obstruction et toxicité.

La vitamine A

Autres noms : bêta-carotène, rétinol, antiophtalmique

Actions : Stimule le système immunitaire, favorise la résistance aux infections, maintient les tissus en bonne santé. La vitamine A, associée à la vitamine B_2, contribue à la bonne santé de la muqueuse intestinale.

Meilleures sources : Tomate, carotte, chou frisé, feuille de navet, épinard, brocoli, courge, igname, endive, pastèque, asperge, pomme, abricot, pruneau, papaye, avocat, paprika, potiron et citronnelle.

La vitamine B_1

Autres noms : thiamine, chlorure de thiamine

Actions : sur le système nerveux. Favorise le bon fonctionnement du système digestif. Contribue à la production d'acide chlorhydrique nécessaire à une bonne digestion.

Meilleures sources : pois, lentille, graines, noix, haricots, pomme de terre, orange, légumes à feuilles vertes, molasse, gombo, graine de tournesol, noix du Brésil, son de riz et riz complet.

La vitamine B_2

Autres noms : riboflavine, vitamine G

Actions : Stimule le système immunitaire. Indispensable à la croissance, aux yeux, à la peau, aux ongles et aux cheveux. Favorise le métabolisme des protéines et des glucides.

Meilleures sources : légumes verts, son de riz, avocat, céréales, germe de blé, amandes, graines de tournesol, chou de Bruxelles (jeune pousse), pruneau, fane de betterave et navet, pomme, banane, carotte, pamplemousse, kelp, noix de coco.

La vitamine B_3

Autres noms : niacine, acide nicotinique

Actions : Favorise une bonne circulation et la santé du système nerveux. Tractus gastro-intestinal.

Meilleures sources : germe de blé, noix, riz complet, graine de tournesol, pomme de terre, légumes verts, amande, rhubarbe, orge complet, son de riz.

La vitamine B_5

Autres noms : acide pantothénique, pantothénate de calcium
Actions : Régule le métabolisme des lipides et des glucides. Augmente la production de cortisone par les glandes surrénales. Bon antistress.
Meilleures sources : pois, gelée royale, légumes verts, avocat, banane, brocoli, feuille de chou, orange, haricots, mélasse.

La vitamine B_6

Autres noms : Pyridoxine, chlorure de pyridoxine, niacinamide, phosphate de pyridoxine
Actions : Favorise le métabolisme des lipides et des glucides ; fonctionnement correct de l'ADN/ARN, du système nerveux et du cerveau. Joue un rôle important dans la métabolisation des acides gras insaturés en vitamine F. Favorise la bonne santé du sang, la formation des globules rouges et normalise le taux d'hémoglobine. Indispensable à la respiration cellulaire.
Meilleures sources : légumes à feuilles vertes, banane, avocat, germe de blé, noix, mélasse, melon cantaloup, chou, poivron vert, carotte, riz complet, miel, pruneau, noisette (aveline), pomme de terre, graines de tournesol.

La vitamine B_9

Autres noms : acide folique, acide ptéroylglutamique, folacine
Actions : Formation des globules rouges. Production d'ADN/ARN. Métabolisme des acides aminés.
Meilleures sources : légumes à feuilles vertes, brocoli, asperge, haricot de Lima, pomme de terre, noix, betterave, jeunes pousses, avocat, épinard, chou, laitue, banane, champignon, chou de Bruxelles, datte, melon cantaloup.

La vitamine B_{12}

Autres noms : cobalamine, cyanocobalamine
Actions : Indispensable à la croissance, la production et la régénération des globules rouges.
Meilleures sources : graine de tournesol, feuille de consoude, kelp, banane, raisin *Concord*.

La vitamine B_{13}

Autres noms : acide orotique
Meilleures sources : calcium, acide orotique (synthétisé par la flore intestinale).

La vitamine B_{15}

Autres noms : acide pangamique, pangamate de calcium
Actions : Augmente la tolérance à l'hypoxie (insuffisance d'oxygène dans les tissus et les cellules).
Meilleures sources : graines, noix, riz complet.

La vitamine B_{17}

Autres noms : nitriloside, amygdaline, amygdaloside
Actions : Effets préventifs et anti-cancéreux.
Meilleures sources : framboise, canneberge, abricot (surtout noyaux), mûre, haricot mungo, haricot de Lima, pois chiche, graine de lin, noyaux de pêche ou de prune.

La vitamine C

Autres noms : acide ascorbique, acide L-déhydroascorbique
Actions : Active la croissance et la réparation tissulaire, stimule le système immunitaire, antioxydant, pour tous les organes, glandes et tissus conjonctifs. Favorise la guérison. Peut abaisser les taux de bon cholestérol et de triglycérides. Participe également à la synthèse du collagène pour la bonne santé de la

peau et des muqueuses.

Meilleures sources : tous les fruits et légumes, particulièrement fraise, mûre, agrumes, tomate, pomme, kaki, goyave, mangue, acérola, cerise, pomme de terre, chou, chou frisé, papaye, épinard, brocoli, feuille de navet, poivron vert/rouge, avocat, banane, cassis, persil, etc.

La vitamine D

Autres noms : ergostérol, calciférol

Actions : Absorption du calcium. Régule et stimule la résistance aux infections. Indispensable à la formation des dents et des os.

Meilleures sources : graines germées, alfalfa, champignon, graines de tournesol, germe de blé, exposition au soleil.

La vitamine E

Autres noms : tocophérol, tocotriénol

Actions : Oxygène les tissus, réduit la demande en oxygène, organes de la reproduction, cœur. Protège les membranes cellulaires.

Meilleures sources : huiles végétales non transformées et non raffinées, graines crues et germées, noix, légumes à feuilles vertes, riz complet, germe de blé, pois, laitue, épinard, brocoli, asperge, avocat.

La vitamine F

Autres noms : aucun

Actions : Abaisse le cholestérol sanguin. Favorise la diminution des troubles cardiovasculaires. Soutient les glandes surrénales.

Meilleures sources : huiles végétales non transformées et non raffinées, graine de lin, huiles de lin, carthame et tournesol, noix, huile d'olive, germe de blé.

La vitamine H

Autres noms : biotine

Actions : Métabolisme des lipides, glucides, protéines et acides aminés. Antiseptique.

Meilleures sources : amande, son d'avoine, noix, tomate, petit pois, banane, certains champignons.

La vitamine K

Autres noms : phytonadione, phylloquinone, ménadione

Actions : Intervient dans le mécanisme de la coagulation sanguine. Soutient le foie. Métabolise le calcium (os).

Meilleures sources : épinard, chou, asperge, brocoli, chou-fleur, tomate, carotte, kelp, alfalfa, mélasse, feuille de navet, légumes verts, chlorophylle.

La vitamine P

Autres noms : bioflavonoïdes

Actions : Maintenance des membranes vasculaires et des capillaires. Tissu conjonctif. Renforce les parois des capillaires, anticoagulant des capillaires, protège la vitamine C.

Meilleures sources : abricot, cerise, paprika, pamplemousse, citron. Fruits et légumes frais, en particulier agrumes, poivron vert, raisin, fraise, cassis, pruneau.

La vitamine T

Actions : Intégrité des plaquettes sanguines.

Meilleures sources : graine de sésame, tahin.

La vitamine U

Actions : Favorise la guérison des ulcères gastro-duodénaux.
Meilleures sources : jus de chou cru, chou frais

La choline

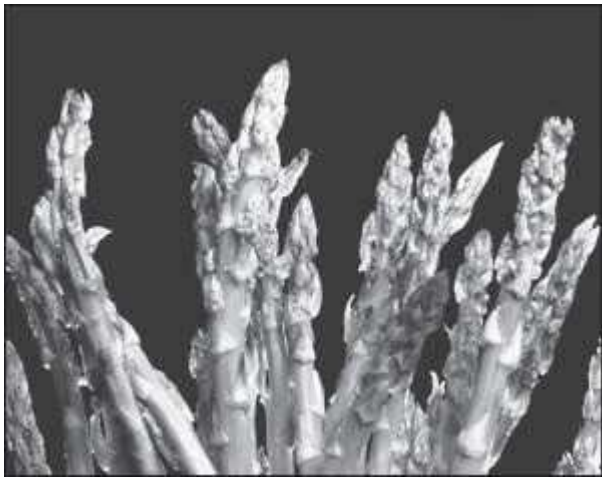
Autres noms : acétylcholine
Actions : Facilite la digestion et l'absorption. Fait partie des phospholipides, comme la lécithine.
Meilleures sources : blé, légumes à feuilles vertes, chou, chou-fleur, pois chiche, lentille, arachide, légumineuses.

L'inositol

Autres noms : hexahydroxycyclohexane
Actions : Pousse des cheveux, cœur ; fait partie des vitamines du groupe B.
Meilleures sources : La plupart des fruits et légumes à feuilles vertes.

Le PABA

Autres noms : Acide para-amino benzoïque, vitamine Bx
Actions : Favorise la croissance, bénéfique pour la peau et les cheveux
Meilleures sources : Molasse, son de blé, riz complet, graines de tournesol, germe de blé.



MODULE 3.6 — Éléments essentiels

MINÉRAUX, OLIGO-ÉLÉMENTS ET SELS TISSULAIRES BIOCHIMIQUES

Le corps humain réduit à sa forme la plus simple est un petit tas de cendres. Le carbone, l'hydrogène, l'oxygène et l'azote, qui provient des tissus riches en protéines (ou des réserves de graisses), ont été dissous dans l'air ou évaporés avec l'eau, ne laissant que des minéraux. Ces « cendres minérales » ne pèsent qu'environ 2,3 kg, mais si légères qu'elles soient, elles ne jouent pas moins un rôle vital dans tous les tissus de notre organisme.

Les minéraux sont impliqués dans de nombreuses fonctions. Ils sont requis pour favoriser la croissance et réguler les processus physiques. Ils fournissent leur structure aux os et participent à la contraction musculaire, la formation du sang, la construction protéique, la production d'énergie ainsi que de multiples autres processus physiques. Ils sont présents dans le sol et dans l'eau et sont ingérés avec nos aliments et

nos boissons.

Il y a au moins 22 minéraux indispensables pour la santé de l'homme (plus de 65 minéraux ont été trouvés dans le corps), et ces nutriments sont divisés en deux catégories : minéraux et oligoéléments. Les minéraux sont présents en quantité supérieure à une cuillère à café dans notre corps, alors que les oligoéléments le sont en quantité inférieure à une cuillère à café. Les termes « minéraux » et « oligoéléments » ne reflètent pas la faculté d'un minéral à maintenir une santé optimale, car une carence de l'un ou l'autre produit autant d'effets délétères. Henry Schroeder, M.D., Ph.D. du *Darmouth College* disait : « Vos besoins en minéraux sont encore plus importants que vos besoins en vitamines, car votre organisme ne sait pas synthétiser les minéraux. »

Les minéraux agissent soit en synergie, soit en antagonisme. Certains minéraux entrent en compétition pour l'absorption, et par conséquent un absorption massive d'un minéral peut induire une carence en un autre. Ceci est particulièrement vrai pour les oligoéléments, tels que le cuivre, le fer et le zinc. À l'inverse, certains minéraux accroissent le taux d'absorption d'autres minéraux. Par exemple, une proportion adéquate de calcium, magnésium et phosphore dans l'alimentation, favorise l'absorption et l'assimilation de ces trois minéraux. L'absorption est également dépendante des besoins physiques. Un personne carencée en un minéral en absorbera de plus grandes quantités qu'une personne convenablement nourrie. Les trois minéraux dont le taux a tendance à être le plus bas en Occident sont le calcium (son assimilation est certainement un des plus gros problème ici), le fer et le zinc.

La transformation industrielle des aliments réduit nettement leur contenu nutritionnel et peut s'avérer dangereux pour la santé de l'espèce humaine. Le raffinage des céréales complètes (telles que le blé, le riz et le maïs) a occasionné une diminution dramatique des composés nutritionnels naturels. Le blutage du blé en farine blanche réduit de 40 à 60 % le contenu minéral des composés nutritionnels naturels. Le raffinage des aliments semble réduire le taux d'oligoéléments tels que le manganèse, le zinc et le chrome, ainsi que celui de divers macro-minéraux (magnésium). Le traitement à l'EDTA (un conservateur) subi par les légumes en conserves ou surgelés peut éliminer la plupart du zinc des aliments. La prévalence élevée des troubles du métabolisme du calcium suggère que la forme sous lequel le calcium est consommé par de nombreuses personnes ne convient pas du tout à leur organisme, ou n'est pas assimilée correctement, entraînant des pertes de calcium.

L'assimilation du calcium

• Un affaiblissement des tissus osseux, nerveux et conjonctif peut être directement provoqué par une mauvaise assimilation du calcium. Ce qui a pour conséquences : hémorroïdes, varices, rides, hernies, anévrismes, prolapsus de la vessie, de l'utérus, des intestins, etc.

• Une faiblesse (hyperactivité) des glandes thyroïdes/parathyroïdes diminue ou bloque l'assimilation correcte du calcium.

• Le phosphore, le calcium et le magnésium doivent être en proportion équilibrée pour que les tissus fonctionnent, croissent et se réparent convenablement.

• Une supplémentation élevée en calcium va faire chuter votre taux de phosphore.

• Le calcium ne peut pas être correctement assimilé sans les hormones parathyroïdiennes. Une supplémentation en calcium autre que végétal entraîne la formation de calculs, ostéophytes, etc., notamment si les parathyroïdes sont faibles.

Les produits de l'agriculture biologique contiennent des taux de minéraux essentiels bien plus élevés que ceux de l'agriculture conventionnelle (non bio) et semblent contenir moins de métaux lourds toxiques. Même si les pratiques alimentaires modernes n'affectaient pas la nutrition (ce qu'elles font), la répartition dans le sol de l'ensemble des minéraux nécessaires à une santé optimale n'est pas uniforme. La déficience en minéraux de certains sols peut avoir pour conséquence une faible concentration de minéraux ou d'oligoéléments dans l'eau potable ou les récoltes, ce qui contribue à des apports alimentaires marginaux ou

insuffisants. Heureusement, nous sommes capables de trouver ces minéraux dans une grande variété de fruits, légumes, noix et plantes venant des quatre coins du monde.

LES MINÉRAUX

Calcium (Ca)

Degré d'acidité : Alcalinisant

Type : Ca lié aux protéines 46 %; Ca diffusable 6,5 %; Ca ionisé 47,5 %

Source alimentaire : kelp, graine de sésame, légumes à feuilles vert-foncé, carotte, orange, amande, brocoli, papaye, graine de tournesol, noix, noix de cajou, noix du Brésil, tofu, farine d'os, riz complet ainsi que la plupart des fruits et légumes.

Remarques : Le café, les thés du commerce, les boissons gazeuses (soda, etc.), la marijuana, l'excès de sel, la cigarette, les sucres raffinés, l'alcool et les médicaments diurétiques inhibent ou « extirpent » tout le calcium des os et des tissus.

Utilisation par l'organisme : Le calcium est le minéral (métal) le plus abondant de votre corps. Il est nécessaire pour la solidité des os, cartilages, tendons et du tissu conjonctif. (Utilisé dans la matrice osseuse). Il favorise l'activation d'un grand nombre d'enzymes, y compris les enzymes pancréatiques. Il est impliqué dans la neurotransmission. Il est utilisé pour la libération de l'ATP (adénosine triphosphate, réserve d'énergie des cellules). 99 % du calcium corporel est situé dans les os et les dents. Il joue un rôle dans la coagulation sanguine. C'est l'un des nombreux transporteurs cellulaires.

Carence : Le manque d'assimilation du calcium est très répandu. Son assimilation nécessite l'action des hormones des glandes parathyroïdes/thyroïde et un milieu alcalin.

Carence à court terme : Crampes et spasmes musculaires, martèlement cardiaque, perte de sommeil, irritabilité, caries dentaires, troubles parodontaux, ostéomalacie, nervosité, crampes du dos et des membres inférieurs, ostéogenèse imparfaite, faiblesses du tissu conjonctif (telles que varice, hémorroïdes, prolapsus des organes et de la peau), pétéchies, bouffées de chaleur, syndromes de Raynaud et arythmies cardiaques. Joue une rôle dans la contraction musculaire. L'assimilation est régulée par l'hormone parathyroïdienne et la vitamine D. Construit les os et les dents. Normalise la fonction cardiaque, l'irritabilité nerveuse, la coagulation sanguine et le métabolisme en général. Le calcium neutralise l'excès d'histamines sériques. Une augmentation de la consommation de calcium peut engendrer une augmentation de la production de calcitonine par la thyroïde (cellules parafolliculaires ou cellules C). Ceci inhibe de fait la résorption osseuse, créant ainsi l'effet opposé de reconstruction de l'os. Le plomb interfère avec l'assimilation du calcium.

Carence à long terme : Ostéoporose, scoliose, rachitisme et maladies impliquant une perte de calcium osseux ou, en période de croissance, une carence en calcium entraînant une solidité et une croissance de l'os imparfaites. Croissance chétive. Également, arthrite et dépression.

Toxicité : Acidose, ostéophytes, calculs rénaux, sténoses, et dépôts de calcium dans les tissus. Probablement aussi hypertension, confusion, nausées et vomissements.

Carbone (C)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Air, glucides, sucres, fruits et légumes, noix, olives et avocats.

Utilisation par l'organisme : Source principale d'énergie. Un des composants des glucides et brique élémentaire des acides gras et acides aminés. Nécessaire aux dents, tissu conjonctif, peau cheveu et ongles.

Chlore (Cl)

Degré d'acidité : Acidifiant

Source alimentaire : La plupart des fruits et légumes : noix de coco, avocat, datte, navet, laitue, chou frisé, kelp/dulse, céleri, tomate, pomme de terre, abricot, jus d'orange, ananas, cresson, chou blanc cru, épinard, asperge, concombre, panais, carotte, oignon. Également dans les haricots et pois cuits et le sel

marin, etc.

Sources toxiques : Distribution d'eau

Utilisation par l'organisme : C'est un électrolyte comme le sodium et le potassium. Affecte le sang, les nerfs et l'épithélium. Favorise la digestion et l'élimination, normalise la pression osmotique du sang et des tissus. Participe au maintien du fonctionnement normal du cœur, aux équilibres acido-basique et hydrique. Augmente la capacité du sang à transporter le dioxyde de carbone vers les poumons pour l'excrétion. Aide à la fois les intestins et l'organisme à se débarrasser des toxines. Produit un environnement acide approprié dans l'estomac. (Ce qui aide l'absorption du fer et de la vitamine B_{12}).

Carence : Mauvaise digestion, rétention d'eau, perte de poids.

Toxicité : Très toxique même en quantités légèrement supérieures. Les symptômes sont affaiblissement, confusion et coma.

Hydrogène (H)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : tout aliment, surtout glucides et lipides. Sucres, fruits et légumes (particulièrement carotte, céleri, épinard, tomate et chou).

Utilisation par l'organisme : Sang et toutes cellules.

Magnésium (Mg)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : Tous les fruits et légumes, particulièrement les légumes à feuilles vert-foncé, algues, noix, graines, fruits secs, pomme de terre, graine de sésame, alfalfa, figue, riz complet, kelp, ananas, miel, céleri, produits à base de céréales complètes, amande, avocat, banane, pomme, pêche, haricot de Lima, cornille, germe de blé.

Source toxique : Eau.

Utilisation par l'organisme : Renforce les tissus musculaire et nerveux. Active de nombreuses enzymes, particulièrement dans le métabolisme des glucides. Nécessaire à la formation harmonieuse des os et des dents. Conditionne le foie et les glandes. Stimule l'élimination. Pourrait aider à combattre le stress, à maintenir la contraction musculaire ; aide à l'adaptation au froid ainsi qu'à réguler la fréquence cardiaque. Peut réduire les effets d'un empoisonnement au plomb, les lithiases rénales et également l'albumine du sang.

Remarques : L'alcool, les diurétiques, le stress émotionnel ou physique, la diarrhée, le zinc et le fluor, augmentent les besoins en magnésium.

Carence : Les symptômes peuvent inclure diarrhée, fatigue, fuite de calcium et arythmie cardiaque. Également ostéomalacie, mauvaise digestion, irritations gastro-intestinales, troubles du sommeil, irritabilité, confusion, crampes et spasmes, tachycardie, nervosité, lithiases rénales, convulsions, teint pâle. Une carence sévère en magnésium peut engendrer des maladies coronariennes, de la confusion mentale et la formation de caillots.

Toxicité : Nausées sévères et vomissements, pression artérielle extrêmement basse, extrême faiblesse musculaire, difficultés respiratoires et irrégularité de la pulsation cardiaque.

Azote (N)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Protéines (acides aminé). Aliments dominants : noix, graines, alfalfa, légumes à feuilles vertes.

Sources toxiques : Viandes.

Utilisation par l'organisme : Élément essentiel des protéines, avec le phosphore. Muscles, cartilages, tissus, tendons, ligaments, masse maigre.

Carence : Croissance anormale, maigreur, troubles neuromusculaires et mort.

Toxicité : Acidose.

Oxygène (O)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : Air pur.

Sources toxiques : Pollution

Utilisation par l'organisme : Oxydation. Nécessaire aux os, aux dents, à la peau, aux globules rouges, à la circulation et à l'optimisme.

Carence : Le manque d'oxygène entraîne la mort.

Phosphore (P)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Présent dans presque tous les aliments, particulièrement pois, graines, maïs, champignon, carotte, noix (noix de pécan, amandes, etc.), produits à base de céréales complètes, fruits secs, légumineuses.

Source toxique : Viande, céréales, produits et déchets de l'intestin, mines de phosphate, savons, additifs phosphatés dans les boissons gazeuses, etc.

Utilisation par l'organisme : Le phosphore est indispensable pour la calcification des os (85 % de votre phosphore corporel se trouve dans votre système squelettique). Utilisé dans de nombreux processus enzymatique y compris le métabolisme général. Contrôle l'activité de la plupart des hormones et de nombreuses vitamines. Facteur du métabolisme des glucides, lipides et protéines. Les phosphates organiques entrent dans toutes les structures cellulaires et jouent un rôle dans nombre de leurs fonctions. Composant de l'ATP (adénosine triphosphate), qui est la centrale énergétique de la cellule. Sert dans l'oxydation des sucres pour la formation d'ATP. Construit les os, les dents, le sang, le cerveau et les cheveux. Métabolisme des lipides et des glucides. Transporteur des acides gras.

Carence : Entraîne douleurs osseuses et mauvaise formation osseuse, ostéoporose, mauvaise mémoire, faiblesse tissulaire, prolapsus, fatigue, irritabilité, trouble de la croissance, rachitisme, sensibilité de peau, diminution de l'appétit et perte de poids. Fatigue générale. Un excès de phosphore peut apparaître lors d'une prise prolongée et excessive d'antiacides non absorbables, d'une consommation élevée de sodas, conserves et aliments transformés.

Toxicité : Rarement toxique. Parmi les symptômes : maladie des os de verre en relation avec une carence en calcium (ostéoporose), syncopes, irrégularités de la pulsation cardiaque et essoufflement.

Potassium (K)

Degré d'acidité : Alcalinisant

Source alimentaire : Tous les fruits et légumes, particulièrement légumes à feuilles vert-foncé. Kelp, dulse, graines, figue, céleri, champignon, fruits secs, pomme de terre, avocat, brocoli, légumineuses, papaye, raisin sec, riz complet, chou de Bruxelles, banane et pastèque.

Source toxique : Médicaments, particulièrement certains diurétiques peuvent provoquer une perte excessive de potassium dans l'organisme. Également, diarrhée chronique et acidose diabétique.

Remarques : Un excès de vitamine D peut contribuer à la fuite du potassium et au blocage du fonctionnement de la thyroïde. Idem avec une supplémentation en PABA. En outre, une carence (ou une perte) en potassium peut également être affectée par une carence en magnésium, zinc et fer.

Utilisation par l'organisme : Équilibre les fluides corporels, régule l'irritabilité nerveuse et musculaire. Favorise la formation de glycogène à partir du glucose, des lipides à partir du glycogène, des protéines à partir des peptones et des protéases. Peut guérir l'acné, les allergies, l'alcoolisme, les maladies cardiaques et participer à la guérison des brûlures.

Carence : Arythmie cardiaque, essoufflement, faiblesse musculaire, mauvaises digestion et assimilation. Croissance ralentie, paralysie, stérilité, apathie mentale et confusion, troubles rénaux. Peau sèche, acné, frissons, insomnie, réflexes amoindris, intolérance au glucose. Une carence en potassium peut survenir suite à une diarrhée chronique, des vomissements, une acidose diabétique, des troubles rénaux ou une utilisation prolongée de laxatifs ou diurétiques.

Toxicité : La prise excessive de potassium peut provoquer une augmentation de sa concentration dans le sang, des perturbations dans le fonctionnement du cœur et des reins, et une altération de l'équilibre des fluides. Une concentration élevée de potassium dans le sang peut provoquer une crise cardiaque dont l'issue peut être fatale.

Sodium (Na)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : Tous les fruits et légumes, particulièrement les légumes à feuilles vert-foncé, carotte, céleri, pastèque, fraise, pomme, myrtille, groseille à maquereau, chou-fleur, asperge, sels (tous types), concombre, betterave, gombo, potiron, haricot vert, kelp/dulse.

Source toxique : La plupart des aliments transformés, la distribution d'eau.

Remarques : Les diurétiques sont les plus grands coupables concernant la fuite du sodium hors de l'organisme. Une transpiration excessive peut abaisser le taux de sodium dans l'organisme. Également, un faible taux de sodium peut indiquer une diminution du fonctionnement du cortex des surrénales. Le sodium a une forte affinité pour l'oxygène.

Utilisation par l'organisme : Électrolyte essentiel de l'organisme. Un cation (ion chargé positivement) important pour les activités intra- (inter-) cellulaires et l'homéostasie. Joue un rôle majeur dans la pression osmotique cellulaire, affectant ainsi l'assimilation de l'eau et des nutriments par les cellules. Impliqué dans la contraction musculaire. Joue un rôle dans le métabolisme des glucides et des protéines, dans le catabolisme (décomposition) du glucose et la formation du glycogène (réserve de glucose) ; joue un rôle dans la neuro-(électrique) transmission à travers le système nerveux (affectant la conductivité de la cellule) ; et joue un rôle dans la normalisation des rythmes cardiaques.

Carence : Parmi les symptômes d'une carence en sodium on trouve : faiblesse et perte musculaire, tics, fatigue, faible concentration, perte de mémoire, perte d'appétit, nausée, diarrhée, arthrite, douleur nerveuse, désordres digestifs, mauvais fonctionnement des surrénales et perte de poids. Ce sont généralement les conséquences d'une famine ou d'un jeûne sévère, de vomissements, d'une sécheresse de la peau, d'allergies, d'hypotension, de constipation, de transpiration ou de diarrhée. Une sévère carence en chlorure de sodium peut entraîner une déshydratation et la mort.

Toxicité : Une alimentation riche en sodium est reliée à de l'hypertension (et une restriction en sodium

diminue la tension). Aux États-Unis, l'alimentation contient des quantités excessives de sodium (pratiquement 15 fois plus que les apports journaliers recommandés).

Soufre (S)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Chou frisé, navet, chou de Bruxelles, haricots secs, chou-fleur, ail, oignon, framboise, kelp, brocoli, laitue, germe de blé, etc.

Source toxique : Les permanentes, fers à friser, après-shampoings peuvent affecter vos taux de soufre.

Remarques : Le soufre est réputé protéger les cellules des effets toxiques des métaux lourds. En outre, le tabac diminue son absorption.

Utilisation par l'organisme : Le soufre désinfecte le sang, aide l'organisme à résister aux bactéries et protège le cytoplasme des cellules. Il intervient dans les réactions d'oxydation de l'organisme, stimule la sécrétion de bile et protège des substances toxiques. Du fait de sa capacité de protection contre les effets nocifs des radiations et de la pollution, le soufre ralentit le processus de vieillissement. Il est requis pour la synthèse du collagène, une protéine essentielle offrant à la peau son intégrité structurelle. Nécessaire pour les cheveux, les ongles, l'insuline, les cartilages et le sang. Favorise la digestion et l'élimination. Agent oxydant de l'hémoglobine.

Remarques : Le soufre est la substance-clé qui fait de l'ail le « roi des plantes médicinales ».

Carence : Croissance ralentie, eczéma, dermatite, mauvaise pousse des ongles et des cheveux, cheveux et ongles cassants.

Toxicité : Risque cardiaque accru mais probablement pas au point de mettre la vie en danger.

À PROPOS DES OLIGOÉLÉMENTS

Les oligoéléments sont des minéraux requis en petites quantités par les végétaux, les animaux et les êtres humains. Environ 65 oligoéléments sont présents dans notre corps, dont : aluminium, arsenic, baryum, bismuth, béryllium, brome, cadmium, chrome, cuivre, acide folique, fluor, gallium, germanium, or, iode, fer, plomb, lithium, manganèse, mercure, molybdène, quinine, sélénium, silice, argent, strontium, étain, titane, tungstène, vanadium et zinc. Il jouent un rôle essentiel pour la santé, l'assimilation et l'utilisation des vitamines et autres nutriments. Ils favorisent la digestion et agissent en tant que catalyseurs pour de multiples hormones, enzymes, réactions et fonctions essentielles de l'organisme. Ils aident également à remplacer les électrolytes perdus lors de transpiration excessive ou diarrhée prolongée et vous protègent contre les réactions toxiques et l'empoisonnement aux métaux lourds. Des recherches récentes viennent d'apporter la preuve que l'homme devrait tirer ses oligoéléments d'une alimentation équilibrée, et principalement des fruits et légumes.

Feu le Dr Henry Schroeder déclarait que les oligoéléments (minéraux) « étaient plus importants que les vitamines, car ils ne peuvent pas être synthétisés à partir de la matière vivante. Ils sont par conséquent la bougie d'allumage de la chimie du vivant dont dépendent les échanges d'énergie dans la combustion des aliments et la construction des tissus vivants. »

Il y a de nombreux facteurs qui contribuent à un déséquilibre minéral. Cela signifie que le minéral que nous pensons consommer ne se retrouve pas forcément à accomplir sa tâche dans notre organisme. Quels sont les obstacles à l'absorption des minéraux ?

Alimentation

Un des facteurs les plus important contribuant à un déséquilibre minéral vient de mauvaises habitudes alimentaires, telles que consommer une quantité excessive de sucres raffinés, d'alcool ou de régimes à la mode. Le contenu en minéraux d'une alimentation « saine » peut également être inadéquat, car cela dépend du sol sur lequel l'aliment a poussé ou de la méthode employée pour le préparer.

Stress

Le stress, tant physique qu'émotionnel, peut induire un déséquilibre minéral. Certains nutriments tels que le zinc minéral et les vitamines du groupe B disparaissent en plus grandes quantités lors de stress aigu. L'absorption des nutriments peut également diminuer lorsque l'organisme est soumis à un stress.

Médicaments

Les médicaments peuvent épuiser le stock de nutriments minéraux de l'organisme ou augmenter le taux de métaux toxiques. L'effet bien connu des diurétiques comprend non seulement des pertes de calcium, mais dans de nombreux cas, des pertes de potassium et de magnésium. Les antiacides, aspirines et contraceptifs oraux peuvent entraîner des carences en vitamines et minéraux ainsi que des excès de métaux toxiques.

Pollution

Les métaux toxiques tels que plomb, mercure et cadmium peuvent interférer avec l'absorption des minéraux et favoriser leur excrétion. Tout au long de notre vie nous sommes continuellement exposés à diverses sources de métaux toxiques, comme la fumée de cigarette (cadmium), les ustensiles de cuisine en cuivre et en aluminium, les teintures pour les cheveux (plomb), les cosmétiques à base de plomb, les huiles hydrogénées (nickel), les anti-transpirants (aluminium) et les amalgames dentaires (mercure et cadmium). Ce ne sont que quelques exemples parmi les multiples sources de pollution métallique auxquelles un individu peut être soumis quotidiennement.

Suppléments nutritionnels

Une supplémentation en vitamines et minéraux peut également causer des déséquilibres. L'absorption du calcium diminue en présence de phosphore. La vitamine C est requise pour l'absorption du fer, mais en quantité excessive elle peut provoquer une carence en cuivre. La vitamine D accroît l'absorption du calcium, mais prise en excès, elle peut entraîner une carence en magnésium et autres troubles.

OLIGOÉLÉMENTS ET MICRO-ÉLÉMENTS

Arsenic (As)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Eau, air et terre.

Source toxique : Poisson, céréales, combustion du charbon, pesticides, insecticides (par l'intermédiaire d'un produit chimique appelé arsénoxide), herbicides, défoliants, travail du métal, manufactures de verre et miroiteries, fumée de tabac, amalgames dentaires pour obstruction du canal radiculaire. Également respirer des poussières ou des fumées de bois traités à l'arsenic, vivre à proximité de déchets toxiques non contrôlés, manger, boire et respirer des aliments ou de l'air contenant de l'arsenic. Des composés inorganiques à base d'arsenic sont utilisés pour traiter le bois.

Utilisation par l'organisme : Le rôle de l'arsenic dans l'organisme est inconnu. Chez l'animal, des études ont montré que l'arsenic était essentiel à la croissance, au développement et à la reproduction, probablement à cause de son rôle dans le métabolisme de la méthionine, un acide aminé impliqué dans la croissance. Possède une odeur « d'ail » caractéristique lorsqu'il est brûlé. Stocké principalement dans le foie. Excrété dans l'urine. Utilisations possibles dans l'organisme : peau, cheveux, ongles, thyroïde et cerveau.

Carence : L'arsenic s'installe dans les muscles et le cerveau (en délogeant le phosphore). Goût métallique sucré, odeur d'ail (haleine et selles), congestion de la gorge, douleur dorsale continue (le bénéfice des séances de chiropraxie ne perdure pas), fatigue, faible vitalité, difficultés de déglutition, sensation de brûlure (inflammation) dans les yeux, la bouche et la gorge, gonflement des amygdales, spasme musculaire, douleur musculaire dorsale, lassitude, perte de la sensation de douleur, chute des poils, modification de la couleur de peau (points noirs), gastro-entérite.

Toxicité : Inhibiteur métabolique (diminue l'efficacité de la production énergétique, poison cellulaire et enzymatique. Congestionne la gorge et provoque des spasmes musculaires. Une dangereuse toxine pour les « nerfs ». Anorexie. Ingérer de grandes quantités peut entraîner la mort. Respirer de grandes quantités d'arsenic inorganique peut irriter la gorge ou les poumons. Également, nausée, vomissements, diminution de la production des globules rouges et blancs, pulsation cardiaque anormale, endommagement des vaisseaux sanguins et sensation de « picotements » dans les mains et les pieds. Également douleur dorsale continue.

Béryllium (Be)

Source alimentaire : Eau, air et terre.

Source toxique : Exposition industrielle, exploitation minière, métallurgie, combustion du charbon, transformation du cuivre, et probablement peintures, couleurs, cosmétiques.

Utilisation par l'organisme : Il n'y a actuellement aucune information concernant la contribution du béryllium à un fonctionnement biochimique optimal.

Carences : Dyspnée, perte de poids, toux, fatigue, douleur pectorale, anorexie et affaiblissement général.

Toxicité : Effets sur les poumons, le foie, les reins et le cœur. Inhibiteur d'enzyme, y compris ATP, ADN et de nombreuses enzymes hépatiques ; mort cellulaire dans tous les tissus.

Bore (B)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source naturelle : Sources volcaniques en Toscane contenant des borates (kernite) et en Californie (colémanite).

Source alimentaire : Eau de distribution. Fruits frais : pomme, carotte, raisin, poire ; légumes à feuilles vertes, noix et céréales.

Source toxique : Savons, ciments, certains produits nettoyants, verre, céramiques.

Carences : Un faible apport alimentaire en bore provoque des modifications osseuses similaires à celles rencontrées lors de l'ostéoporose féminine. Les carences en bore entraînent une diminution des taux de calcium ionisé et de calcitonine dans le sang, et une augmentation du taux de calcium total et de la calciurie. Chez l'animal, provoque une baisse du taux de croissance. Les métabolisme du bore et du magnésium peuvent être reliés, car une carence combinée de ces deux minéraux renforce les problèmes osseux, supprime l'anabolisme osseux et entraîne une baisse de concentration du magnésium osseux. À l'inverse, une supplémentation en bore augmente la concentration sérique de bêta-estradiol et de testostérone et prévient les pertes de calcium et la déminéralisation osseuse.

Toxicité : Nausée, diarrhée, éruptions cutanées, arthrite et fatigue. Des études restreintes sur des animaux montrent qu'un apport excessif de bore pourrait arrêter la croissance et supprimer l'immunité.

Cadmium (Cd)

Source alimentaire : Eau, air et terre.

Source toxique : Fumée de cigarette, air dans les usines de fabrication des piles, soudage des métaux, soudure, galvanisation, tuyaux galvanisés, distribution de l'eau, exploitation minière, air à proximité des raffineries de zinc, combustion des carburants fossiles ou des ordures ménagères, prothèses dentaires, peintures, coquillages contaminés.

Aliments aidant à détoxiner le cadmium : Crucifères (famille du chou), paprika, fruits.

Utilisation par l'organisme : Poison environnemental présent dans l'eau, dans nos aliments et dans l'air. On le trouve dans les céréales transformées, produits laitiers, viandes, poisson, engrais, gaz d'échappement, fumée de cigarettes, batteries, soudure et amalgames. Il perturbe l'absorption des autres minéraux et a tendance à s'installer dans le cœur et le rein droit, et affecte le fonctionnement de plusieurs enzymes.

Carence : Anémie, détérioration musculaire, hypertension, troubles hépatiques et rénaux, carence en zinc, arthrite, pneumonie, vomissements, diarrhée, perte de calcium osseux, déformation structurelle du

cœur et des vaisseaux sanguins, prostration, emphysème.

Toxicité : Le cadmium n'est pas excrété de l'organisme et peut s'accumuler au fil des années jusqu'à atteindre un niveau de toxicité élevé. L'eau potable lessivant le cadmium des tuyaux peut entraîner un excès de cadmium. Hypertension, troubles rénaux, perte de l'olfaction (anosmie). Des études montrent que l'alcool augmente la rétention des métaux lourds tels que le cadmium.

Chrome (Cr)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Eau de source naturelle, champignon, sucre de canne, levure de bière, mélasse, épices et plantes.

Source toxique : Tanneries, ciment, produits de finition du bois.

Remarques : Les scientifiques estiment que 90 % des américains n'ont pas assez de chrome dont 60 % de diabétiques ou d'hypoglycémiques.

Utilisation par l'organisme : Régulateur en chef de l'insuline. L'organisme contient en moyenne environ 600 mg de chrome, la concentration étant plus élevée chez le nourrisson. Le chrome intervient principalement en tant que composant du facteur de tolérance au glucose (GTF), une substance agissant avec l'insuline pour faciliter l'absorption du sucre sanguin (glucose) dans les cellules. Requis pour l'énergie, la thyroïde et la rate. Participe au métabolisme des glucides. Participe avec l'insuline à l'assimilation du glucose et à la libération d'énergie. Les maladies dues à une carence en chrome sont aggravées par une carence en vanadium.

Carence : Hypoglycémie, diabète. Éventuellement troubles du sommeil et des rêves, anxiété, fatigue, réduction de l'espérance de vie. Le chrome industriel a des effets cancérigènes sur les poumons et peut provoquer une inflammation des bronches, des ulcérations de la peau ; des états d'hémorragies cérébrales et de thromboses ont été observés.

Toxicité : Un apport excessif ou une accumulation de chrome dans les tissus inhibe plutôt que favorise l'efficacité de l'insuline. À taux extrêmement élevés, pourrait favoriser l'évolution des cancers. Déficience rénale et hépatique.

Cobalt (Co)

Source alimentaire : Tous les légumes à feuilles vertes. Également de nombreux fruits, légumes et plantes.

Source toxique : Le cobalt est utilisé comme agent antimoussant dans la fabrication de certaines bières. Une forte consommation de ces bières pourrait induire une polyglobulie ainsi que des troubles cardiaques.

Utilisation par l'organisme : Le cobalt est un constituant de la vitamine B_{12}. À ce titre, le cobalt participe à la formation normale des globules rouges, au maintien du tissu nerveux et à la formation normale de cellules.

Carence : Une carence en cobalt est équivalente à une carence en vitamine B_{12} et peut provoquer de l'anémie, des troubles nerveux, et des anomalies dans la formation des cellules. Également, des « écailles » sur la peau et une atrophie.

Toxicité : Rare. Des doses importantes de cobalt inorganique (non combiné à la vitamine B_{12}) pourraient stimuler le fonctionnement de la thyroïde et de la moelle osseuse, entraînant un excès de production de globules rouges (polyglobulie).

Cuivre (Cu)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : Légumes à feuilles vert-foncé, raisin sec, radis, noix (en particulier amande), orange, mélasse, avocat et brocoli.

Source toxique : Tuyaux d'eau et ustensiles de cuisine en cuivre.

Remarques : L'utilisation prolongée de pilules contraceptives peut contrarier l'équilibre du cuivre dans

l'organisme provoquant des taux de cholestérol excessifs.

Utilisation par l'organisme : Foie, vésicule biliaire, sang, poumons, cœur. Absorption et métabolisme du fer. Oxydation des acides gras, de la tyrosine en mélanine. Métabolisme de l'acide ascorbique (vitamine C). Catalyseur utilisé pour la fabrication de l'hémoglobine. Rôle essentiel dans la synthèse des catécholamines. Le cuivre entre dans la composition de l'enzyme antioxydante superoxyde dismutase (SOD) et pourrait protéger les membranes cellulaires de dégâts potentiels dus à l'oxygène libre hautement réactif. En tant qu'antioxydant, le cuivre pourrait contribuer à prévenir le développement du cancer.

Carence : Le cuivre s'installe dans le cerveau et les ovaires. Il peut provoquer diarrhées chroniques, sensations de brûlure dans la gorge et les amygdales, malabsorptions diverses, anémie ferriprive. Également dépigmentation de la peau et des cheveux (incapacité de l'organisme à fabriquer du collagène), calvitie, troubles cardiaques, maladie de Menkès, troubles du système nerveux, faible résistance aux infections, scoliose, malformation des tissus, altération de la respiration, ulcération de la peau, arriération mentale.

Toxicité : Parmi les symptômes, rectocolite hémorragique, maladie de Wilson, troubles émotionnels et mentaux.

Remarques : Une prise quotidienne supérieure à 20 mg peut entraîner nausée et vomissements.

Fluor (F)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : carotte, feuille de navet et de betterave, pissenlit, graine de tournesol, ail, épinard, légumes à feuilles vertes, noix (en particulier amande).

Source toxique : Dans des zones à forte concentration en fluor, le fluor est ajouté aux eaux de distribution et à de nombreux aliments industriels. Il est ajouté à la plupart des dentifrices et peut être incorporé dans les sols avec certains engrais. Se rencontre également dans les fruits de mer et l'avoine.

Utilisation par l'organisme : Renforce l'émail des dents et les os, diminue les caries, le risque de fracture, d'ostéoporose chez la femme âgée, augmente le poids des bébés à la naissance et le taux de croissance des enfants, réduit la perte d'audition due à l'otospongiose de l'oreille interne. Requis également par le sang, la peau, les cheveux et les ongles.

Carence : Caries, déviation de la colonne vertébrale, mauvaise vision.

Toxicité : Le fluor reste longtemps dans l'organisme, car il est incorporé dans les os. Dépasse même légèrement la dose recommandée peut causer douleurs osseuses, raideurs, affaiblissement, apparition de points blancs sur les dents, dents brunes ou grêlées, nouures osseuses, vieillissement accéléré, augmentation du taux de cancer et du taux de mortalité (jusqu'à trois fois plus dans les zones à forte concentration de fluor dans les eaux de distribution), affaissement de la peau et apparition de rides, sclérodermie (induration de la peau). En Inde, des personnes souffrent parfois de déformation osseuses (par exemple, bosse) due à une fluorose du squelette, même lorsque la concentration en fluor des eaux de distribution n'est que de 5,5 fois les AJR. Un climat chaud, de l'eau bue en grandes quantités et un régime hypoprotéiné augmentent la prise de fluor et ses effets secondaires. De fortes doses de fluor sont extrêmement toxiques.

Fer (F)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Les fruits et légumes, particulièrement les légumes à feuilles vert-foncé, noix (dont amande, noisette, etc.), orange, raisin, banane, kelp/dulse, raisin sec, figue, betterave, carotte, jus de tomate, asperge, persil, haricot de Lima, concombre, chou de Bruxelles, courge, brocoli, cresson, mûre, produits à base de céréales complètes, légumes racines, épinard, petit pois, avocat, pruneau, graines de sésame et de courge.

Source toxique : Industrie, plomberie ancienne, conduites d'eau, sources environnementales telles que l'air, les pots et casseroles en fonte.

Utilisation par l'organisme : Indispensable à la formation de l'hémoglobine, la myoglobine et nombreuses enzymes, nécessaire à la formation des globules rouges, aide à combattre le stress et la

maladie. Le fer affecte la libération de l'hormone surrénalienne aldostérone qui augmente la concentration de sodium. Cela contribue à l'alcalinisation et à l'équilibre du potassium. Travaille en synergie avec le glucose et le fructose ainsi qu'avec certaines vitamines (E, C, etc.) et acides aminés. Le fer renforce le système immunitaire et augmente la résistance au froid, aux infections et à la maladie. C'est l'élément transporteur d'oxygène du sang. Autres utilisations possibles : croissance, reproduction, dents, squelette, foie, lipides, cholestérol. La vitamine E et le zinc, à fortes doses, interfèrent avec l'absorption du fer. Une consommation excessive de phosphore, chez les personnes consommant beaucoup de conserves ou de sodas, peut bloquer l'absorption. Une transpiration excessive, ou un temps de transit intestinal réduit peut diminuer le taux de fer. Un faible taux de fer conduit à un fort taux de plomb et réciproquement. Le plomb interfère avec la formation d'hémoglobine et peut engendrer une anémie (carence en fer).

Carence : Une légère carence en fer (qui n'affecte pas le décompte de globules rouges) peut provoquer fatigue, migraine, ralentissement de vitesse chez les coureurs, faiblesse, menstruations difficiles, irritabilité, dépression et insomnie ou trouble du sommeil. Une forte carence en fer peut provoquer anémie (diminution du taux de globules rouges), constipation, irritation buccale, ongles cassants, pâleur de la peau ou difficulté respiratoire. Autres symptômes possibles : fringales pour des « objets non-alimentaires » tels que glace, argile, amidon ; trouble cardiaque, capacité intellectuelle altérée. Peut affecter la performance au travail, l'humeur et la mémoire. Augmente l'irritation et l'inflammation intestinales.

Toxicité : Une supplémentation excessive en fer peut provoquer des dépôts toxiques de fer dans l'organisme et engendrer la production de radicaux libres. L'accumulation de fer dans les tissus a été associée à une maladie rare appelée hémochromatose. Une overdose peut provoquer une hémorragie gastrique ou intestinale, une chute de la pression artérielle, des dégâts au foie, une diminution de la résistance aux infections et pourrait être fatale chez le jeune enfant.

Plomb (Pb)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Aliments et plantes croissant dans des sols contaminés au plomb.

Source toxique : Le plomb peut être ingéré à partir d'une multitude de sources, telles que aliment frais et en conserve, eau, peinture à base de plomb, poterie vernie au plomb, teintures pour les cheveux, pollution de l'air, gaz d'échappement, fumée de tabac, soudure des boîtes de conserve ; les émanations de vapeurs d'essence en remplissant votre réservoir sont pleines de plomb. Le plomb est un poison cytoplasmique présent dans le sucre blanchi.

Aliments favorisant la détoxination du plomb : graines de Courge, Gombo, racine de Rhubarbe, Piment de Cayenne, Menthe poivrée, Dulse, légumes à feuilles vertes et fruits.

Remarques : Faites attention aux ustensiles de cuisine en cuivre et en aluminium ainsi qu'aux stockage d'aliments acides dans des récipients en métal.

Utilisation par l'organisme : Inconnue. Le plomb interfère avec la formation d'hémoglobine et peut créer une anémie ferriprive. Le plomb est un poison cytoplasmique, ce qui signifie qu'il interfère avec les échanges énergétiques enzymatiques dans l'organisme.

Carence : Le plomb est l'une des neurotoxines les plus courantes et les plus persistantes de l'environnement. Il cause des dégâts même à faible concentration. Perte de volonté, fatigue, manque de pensée abstraite, allergies, anémie, migraines, faiblesses, hyperactivité chez l'enfant, dysfonctionnement cérébral, difficultés comportementales et d'apprentissage particulièrement chez l'enfant. Le plomb se fixe dans le cerveau, les nerfs, les os et le rein droit.

Toxicité : Système nerveux altéré (qui peut entraîner des troubles du comportement tels que l'hyperactivité chez l'enfant), anémie, faiblesse, détérioration musculaire, léthargie, altération mentale, inconfort abdominal, constipation, manque de volonté, manque de pensée abstraite, perte de capacité mentale, caries, réaction allergique aux aliments et à l'environnement. Accroît le diabète et la sclérose en plaques.

Lithium (Li)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : Kelp/dulse, produits contenant des céréales entières, graines.

Utilisation par l'organisme : Réduit l'agressivité, la violence et les pulsions d'autodestruction.

Carence : Dépression, troubles maniaco-dépressifs, obsession, suicide, abus sur le conjoint ou les enfants.

Toxicité : Tremblements, somnolence, migraine, confusion, agitation, vertige, retard psychomoteur, léthargie, coma.

Manganèse (Mn)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : Tous les légumes à feuilles vert-foncé, épinard, banane, betterave, myrtille, orange, pamplemousse, abricot, pois, kelp et autres algues, céleri, légumineuses, noix, céréales, asperge, ananas.

Source toxique : Le manganèse industriel inhalé a été relié à des troubles psychiatriques et nerveux.

Utilisation par l'organisme : Formation de la thyroxine, formation de l'urée, activité lipotropique de la choline. Assimilation de la thiamine. Métabolisme des glucides, renforce tissus et os, reins, foie, pancréas, rate, cerveau, cœur et lymphe. Travaille en synergie avec les neurotransmetteurs et le métabolisme de l'énergie. Entre dans la composition des os et la formation des cartilages. Active de nombreuses enzymes, dont pyruvate, carboxylase, superoxyde mitochondrial, arginase et dismutase. Indispensable à la synthèse des catécholamines. Favorise la fertilité et la reproduction, la croissance et la production des hormones sexuelles, la régulation de la glycémie et l'assimilation des protéines et glucides par l'organisme.

Carence : Rare. Athérosclérose, confusion, tremblements, troubles de la vision et de l'audition, éruption cutanée, taux de cholestérol élevé, augmentation de la pression artérielle, irritabilité, détérioration du pancréas, transpiration, augmentation de la fréquence cardiaque, troubles mentaux, grincement des dents, fatigue et faible endurance. Fragilité des os, cheveux et ongles. Maladies de peau. Problèmes de conception et perte de poids. Troubles glandulaires, faible respiration tissulaire, fonctions reproductrices défectueuses, attaques et convulsions, crampes éventuelles, paralysie. Toutefois, la cause principale de crampes reste une carence en calcium.

Toxicité : Connu pour être hautement toxique lorsqu'inhalé ou en intraveineuse. Les symptômes induits par une prise excessive sont les mêmes que ceux de la maladie de Creutzfeldt-Jakob (équivalent humain de la maladie de la vache folle).

Mercure (Hg)

Source alimentaire : Nombreuses sortes de poisson, en particulier le thon.

Source toxique : Poisson contaminé, amalgames dentaires, eau de distribution, thermomètres, certaines piles, fabrication et fourniture de produits pétroliers, fongicides (pour les céréales), lampes fluorescentes, teintures pour cheveux, combustion des énergies fossiles, engrais, préparations pharmaceutiques (diurétiques et crèmes pour les hémorroïdes, etc.). Cet apport de mercure pourrait déprimer le système immunitaire et supprimer les défenses naturelles du corps contre l'infection et la maladie.

Utilisation par l'organisme : Les sels de mercure sont utilisés dans les médicaments, l'agriculture et l'industrie, et une accumulation à des niveaux toxiques est possible. Le mercure modifie la forme et le fonctionnement des enzymes. L'organisme accumule le mercure dans les reins, les nerfs, le sang, le foie, la moelle osseuse, la rate, le cerveau, le cœur, la peau et les muscles. Pendant la grossesse, le fœtus qui se développe est très sensible à la toxicité du mercure. Pendant la grossesse et/ou lorsque vous nourrissez au sein, mangez modérément tout poisson risquant d'être imprégné de mercure.

Carence : Le mercure se fixe dans le foie, la rate, les reins, la paroi intestinale, le cœur, les muscles squelettiques, les poumons et les os. Trouble gastro-intestinaux immédiats, perte d'appétit et de poids, inflammation des gencives, difficulté à mâcher et avaler, goût métallique dans la bouche, soif, nausée, vomissements, douleur abdominale, diarrhée hémorragique.

Toxicité : Le mercure en excès fait disparaître le sélénium, provoque de sévères troubles émotionnels, une destruction cellulaire, un blocage du transport des sucres (au niveau énergétique et cellulaire), augmente la perméabilité du potassium ; perte d'appétit, dépression, tremblements, sens amoindris, engourdissement des membres, faiblesse de la mémoire et en particulier de la conduction neuromusculaire. A été associé à la sclérose en plaques et à la maladie de Parkinson, ainsi qu'aux crises cardiaques (Mis).

Molybdène (Mo)

Source alimentaire : Riz complet, millet, légumes à feuilles vert-foncé, pois, légumineuses, haricots, céréales complètes.

Source toxique : Eau du robinet.

Utilisation par l'organisme : Régule le métabolisme du calcium, du magnésium, du cuivre. Conversion des purines en acide urique. Composant de l'enzyme xanthine oxydase qui aide à la formation de l'acide urique (produit de décomposition normal du métabolisme). Il joue un rôle important dans la mobilisation du fer en réserve, et est nécessaire à une croissance et un développement harmonieux.

Carence : Carence en cuivre. Augmentation du rythme cardiaque, troubles buccaux et gingivaux, anémie, perte d'appétit, perte de poids, impuissance du vieillard, augmentation de la fréquence respiratoire, cécité nocturne, croissance chétive.

Toxicité : Généralement considéré comme non-toxique. Toutefois, une prise prolongée supérieure à 10 mg est associée à des symptômes du type goutte, tels que douleurs et gonflements de articulations.

Nickel (Ni)

Source alimentaire : Présent à l'état de traces dans tous les aliments.

Source toxique : Utilisé dans l'industrie comme catalyseur dans l'hydrogénation des huiles et des graisses (durcit les graisses). Se rencontre couramment dans toutes les marques de margarines, huiles et graisses dites « hydrogénées », signifiant huiles végétales durcies (également dans les pains, chips, cookies, sucreries, etc.). Présent dans l'acier et autres produits de la métallurgie, les cigarettes et les teintures et autres traitements pour les cheveux.

Remarques : Les graines de pavot permettent de se débarrasser des dépôts de nickel !

Aliments favorisant la détoxination du nickel : La meilleure source alimentaire pour aider l'organisme à se débarrasser d'un excès toxique de nickel ou d'autres métaux sont les fruits et les légumes à feuilles vertes.

Utilisation par l'organisme : Aucun rôle certain n'a encore été établi pour le nickel, bien que ce minéral soit en relation avec le code génétique de chaque cellule et pourrait aider l'activation de certaines enzymes. Selon certains, il jouerait un rôle sur le pancréas et l'insuline. Il est probablement impliqué dans l'activité d'hormones, des membranes cellulaires et de certaines enzymes. De faibles concentrations sanguines de nickel sont observées chez les personnes carencées en vitamine B_6, ayant une cirrhose du foie et une insuffisance rénale. La portée de ces concentrations sanguines n'est pas encore mesurée. À l'inverse, des concentrations élevées de nickel dans le sang sont associées au développement de cancer, crise cardiaque, troubles thyroïdiens, psoriasis et eczéma.

Carence : Le nickel se fixe dans les sinus, les articulations et la colonne vertébrale. Peut être une néphro-toxine, affectant le tractus urinaire, en particulier les reins. Il est sensé se fixer aux champignons du sang provoquant des tumeurs. Peut paralyser la colonne vertébrale et causer l'épilepsie. Peut provoquer des dermatites et autres maladies cutanées, troubles allergiques et rhinite chronique. Inflammation des poumons et du foie, entraînant nécrose et carcinome.

Toxicité : Entraîne paralysie, excès de sang au cerveau et épilepsie. En excès, peut être cancérigène. Peut priver l'organisme d'oxygène. Toute tumeur a besoin de nickel pour se maintenir !

Sélénium (Se)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : Kelp/dulse, ail, champignons, légumes bio, céréales, brocoli, oignons, noix du Brésil. La plupart des aliments.

Source toxique : La terre. En outre, le blutage des farines enlève la plus grande partie du sélénium qui est concentré dans le germe et le son. Il est important de manger des produits à base de céréales complètes, car le sélénium n'est pas rajouté dans la farine « enrichie ».

Utilisation par l'organisme : La plus importante fonction connue du sélénium est d'être un composant de

l'enzyme glutathion peroxydase. Le sélénium est cofacteur d'une enzyme qui protège les tissus corporels (particulièrement les membranes cellulaires) de l'oxydation par les radicaux libres instables. Le sélénium travaille également en synergie avec la vitamine E antioxydante. Protège toutes les membranes, réduit le risque de cancer, renforce le système immunitaire, antioxydant. Diminue les besoins en vitamine B_{12}.

Carence : Faiblesse musculaire ; liée au cancer et aux troubles cardiaques, à la fatigue, aux pellicules, à l'affaissement de la peau, au retard de croissance, aux taux de cholestérol élevés, à la sensibilité aux infections, à la stérilité et à une détérioration hépatique. Syndrome de Down, mucoviscidose, fibrose kystique, dystrophie musculaire.

Toxicité : Peut inclure haleine sentant l'« ail », perte de cheveux, d'ongles aux mains et aux pieds, irritabilité, troubles hépatiques et rénaux, goût métallique dans la bouche, dermatites et jaunisse. Une dose excessive peut entraîner la mort.

Silicium (Si)

Degré d'acidité : Alcalinisant.

Source alimentaire : Alfalfa, kelp, légumes à feuilles vert-foncé, prêle, ortie, graine de lin, de nombreux fruits dont pomme, raisin, etc. Noix, graines, oignons, baies (y compris fraise), laitue, figue, pissenlit, concombre, haricots secs et petits pois cuits, graine de tournesol, tomate.

Utilisation par l'organisme : Sang, muscles, peau, nerfs, ongles, cheveux, tissu conjonctif, pancréas, émail des dents et thymus (action antiseptique). Les taux de silicium sont élevés chez les personnes souffrant d'athérosclérose, mais il n'est pas certain que le silicium soit impliqué dans le développement ou l'évolution des maladies cardiovasculaires. L'alimentation quotidienne contient suffisamment de silicium qui est bien absorbé.

Carence : Le silicium agit principalement sur le développement et la maintenance des os. Une carence en silicium provoque une faiblesse et une malformation des os du bras, de la jambes et de la tête. Le silicium est également important dans la formation du tissu conjonctif (la toile d'araignée protéique des os dans laquelle le calcium est enchâssé). Diminue la résistance aux maladies infectieuses. Vieillissement accéléré, tendinite, décalcification osseuse, maladies cardiovasculaires, formation anormale du squelette, athérosclérose.

Étain (Sn)

Source alimentaire : Eau, air et terre.

Source toxique : Fuite du métal des canettes dans l'aliment qu'elles contiennent.

Utilisation par l'organisme : Favorise la pousse des cheveux et peut renforcer les réflexes.

Carence : L'absorption de l'étain est faible et il n'est pas clairement établi quel pourcentage de l'apport quotidien (1,5 à 3,5 mg) traverse réellement la paroi intestinale et pénètre dans le sang. Une carence peut provoquer une calvitie symétrique, et diminuer la réaction au bruit.

Toxicité : Des apports élevés d'étain pourraient détruite les globules rouges.

Vanadium (V)

Source alimentaire : Le vanadium est présent dans les aliments sous forme organique.

Source toxique : Utilisé dans les alliages, dans la fabrication du caoutchouc, des plastiques, céramiques et autres produits chimiques. Se trouve également dans l'air, les aliments et l'eau de distribution.

Utilisation par l'organisme : Requis par le facteur de tolérance au glucose (GTF). Le vanadium forme des composés avec d'autres substances biologiques. En moyenne, l'organisme humain contient 20 mg de vanadium qui est probablement impliqué dans le métabolisme du cholestérol et la production d'hormones. Des études préliminaires montrent que le vanadium pourrait protéger contre le développement du cancer du sein et ralentir la croissance des tumeurs.

Carence : Hypoglycémie, diabète, augmentation des caries dentaires, taux élevés de triglycérides et de cholestérol, douleur pectorale, toux, respiration sifflante, nez qui coule, mal de gorge. Chez l'animal, des études ont montré qu'une carence provoquait un retard de croissance, des malformations osseuses et une

infertilité.

Toxicité : Extrêmement nocif à haute dose pour les poumons, la gorge et les yeux, entraînant finalement la mort.

Zinc (Zn)

Degré d'acidité : Acidifiant.

Source alimentaire : graine de courge, algues (kelp, dulse, etc.), noix, légumes à feuilles vertes, champignon, oignons, germe de blé.

Utilisation par l'organisme : Renforce le système immunitaire et le thymus. Protège des anomalies congénitales. Impliqué dans de nombreux systèmes enzymatiques et dans la synthèse des acides nucléiques (ADN et ARN), donc directement relié à la croissance et la réparation du corps. Cerveau, organes génitaux, thyroïde, foie, reins. Effectue le transfert du dioxyde de carbone des tissus vers les poumons. Constituant d'enzymes digestives intervenant dans l'hydrolyse des protéines. Aide à la cicatrisation des plaies.

Carence : Défaut d'absorption au niveau intestinal. Croissance restreinte. Perte de l'appétit, mauvaises coloration et apparence de la peau, apparition de points blancs sur les ongles, ralentissement de la cicatrisation des plaies, infertilité, diabète, perte du goût, mauvaise vision nocturne, défauts congénitaux, vergetures, troubles comportementaux, développement incomplet des testicules et des ovaires et nanisme. Diarrhée chronique, cirrhose du foie, diabète et troubles rénaux découlent d'une carence en zinc.

Toxicité : Des doses élevées peuvent entraîner maladies hépatiques ainsi que léthargie, douleur gastrique et fièvre. Également augmente le risque de cancer du côlon et du sein.

LES SELS TISSULAIRES

Les sels tissulaires, en biochimie, sont les éléments inorganiques présents dans le corps. En 1665, un anglais du nom de Robert Hooke découvrit ce qui fut appelé « la cellule ». En 1838 et 1839, les scientifiques allemands Matthias Schleiden et Theodore Schwann, respectivement, ont développé la théorie de la cellule. En 1850, Virchow a développé sa propre version de la théorie biochimique du traitement cellulaire. Moleschott à Rome et W.H. Schüssler à Oldenburg (Allemagne) se sont focalisés sur ce qu'ils appelaient la chimie inorganique, ou traitement biochimique des maladies grâce aux sels tissulaires.

Les sels tissulaires, également connus sous le nom de sels cellulaires, sont considérés comme les ouvriers et les constructeurs de l'organisme, et sont présents principalement dans le sang et les tissus. L'eau et les substances organiques sont la matière inerte utilisée par les sels (ions) pour construire et maintenir les cellules de l'organisme.

L'action des sels cellulaires stimule les fluides, cellules et tissus à réagir, provoquant une polarisation ou une dépolarisation. Ce qui entraîne la construction (anabolisme) ou la destruction (catabolisme) des cellules. Les végétaux tirent les minéraux et les métaux de base tels que le calcium, le sodium et le soufre de la terre à travers leur système racinaire. Puis, grâce à la physiologie végétale (principalement la photosynthèse), ils convertissent ces éléments de base en sels afin que l'organisme humain puisse les absorber et les utiliser.

LES SELS TISSULAIRES DE BASE

Voici la liste des 12 sels tissulaires ou cellulaires de base présentés par W.H. Schüssler dans sa théorie biochimique de 1870.

Chlorure de potassium

Autres noms : *Kalium muriaticum*, *kali. mur.*

Présents dans ces tissus : Fibrine, s'associe à l'hydrogène pour former l'acide chlorhydrique (HCl) ; favorise la production de bile et la chasse biliaire ; alcalinisant, favorise la formation d'enzymes digestives.

Carence : Troubles digestifs, maigreur extrême, faiblesse tissulaire, congestion et production excessive

de mucus, gonflements, granulation des paupières, du nez, etc., ralentissement hépatique et jaunisse.

Chlorure de sodium

Autres noms : *Natrum muriaticum, nat. mur.*

Présents dans ces tissus : Présent dans tous les fluides et tissus de l'organisme, en particulier dans le liquide extracellulaire. Alcalinisant, présent dans les sucs digestifs.

Carence : Régulation des fluides corporels, acidose, déshydratation, augmentation du taux de dioxyde de carbone et d'acide carbonique dans les cellules, constipation, coup de chaleur, ulcères, palpitations cardiaques.

Fluorure de calcium

Autres noms : *Calcarea fluorica*, *calc. fluor.*

Présents dans ces tissus : Tissu conjonctif (qui recouvre tous les tissus, organes et glandes) ; est le principal composant des os et des dents.

Carence : Prolapsus, varices, hémorroïdes, prolapsus de la vessie et de l'utérus, etc.

Phosphate de fer

Autres noms : *Ferrum phosphoricum*, *ferr. phos.*

Présents dans ces tissus : Cheveux, membrane musculeuse des vaisseaux sanguins et lymphatiques, renforce et améliore le sang. Utilisé lors des premiers stades de blessure ou de maladie.

Carence : Utilisé dans les troubles sanguins et hémorragies, affecte le transport de l'oxygène et du dioxyde de carbone, états congestifs, insomnie, états inflammatoires, débilité.

Phosphate de calcium

Autres noms : *Calcarea phosphorica*, *calc. phos.*

Présents dans ces tissus : Toutes les cellules et les fluides corporels. Se combine à l'albumine pour former de nouveaux globules rouges

Carence : Troubles du développement, dégénérescence, débilité, malabsorption, cancers, épuisement, guérison ralentie, crampes et spasmes musculaires, épilepsie et maladies associées, faiblesse et obstruction de la circulation.

Phosphate de potassium

Autres noms : *Kalium phosphoricum*, *kali. phos.*

Présents dans ces tissus : Peau et muqueuses, transport de l'oxygène, utilisé par le système lymphatique et le foie pour détoxiner, utilisé lors des processus inflammatoires.

Carence : Maladies de la peau, congestion (ou inactivité) lymphatique, faible réaction immunitaire, états oxydatifs faibles (y compris acidose), asthme, rhumatisme, fatigue et « paresse », débilité, fortes émissions de mucus et douleur.

Phosphate de magnésium

Autres noms : *Magnesia phosphorica*, *mag. phos.*

Présents dans ces tissus : Cellules sanguines, os, dents, cerveau, système nerveux et muscle ; indispensable au fonctionnement des nerfs moteurs, antispasmodique.

Carence : Spasme, crampe, convulsion, etc., atteinte des nerfs moteurs, tétanos, palpitations du cœur, douleur nerveuse, hypertrophie des glandes et organes, paralysie.

Phosphate de sodium

Autres noms : *Natrum phosphoricum*, *nat. phos.*

Présents dans ces tissus : Fluides corporels, se lie à l'acide urique

Carence : Décompose l'acide lactique, les calculs vésicaux et hépatiques, paresse de la vésicule biliaire (favorise la chasse biliaire), goutte et rhumatisme, nausée, acidité gastrique, acidose.

Silicium

Autres noms : *Silicea*

Présents dans ces tissus : Tissu conjonctif, en particulier os, cheveux, ongles. Tissus cérébral et nerveux, transmuté en calcium, alcalinisant.

Carence : Faiblesse nerveuse, faiblesse osseuse, faiblesse du tissu conjonctif, prolapsus, dépression, inflammation, perte de mémoire (« esprit embrumé »), arthrite, rhumatisme, etc., faible transpiration, suées nocturnes, tumeurs.

Sulfate de calcium

Autres noms : *Calcarea sulphurica*, *calc. sulph.*

Présents dans ces tissus : Tissu conjonctif, cellules hépatiques, attire l'eau, favorise le catabolisme des cellules.

Carence : Abcès, boutons, maladies de peau, gonflement des ganglions lymphatiques, inflammation (réaction immunitaire avec œdème), migraines.

Sulfate de potassium

Autres noms : *Kalium sulphuricum*, *kal. sulph.*

Présents dans ces tissus : Présent dans tous les tissus, particulièrement dans les tissus cérébral et nerveux, muscles et cellules du sang, métabolisme. Antiseptique naturel.

Carence : Diabète, particulièrement fonctionnement cérébral et nerveux ralenti, faibles vitalité et endurance, ralentissement métabolique, prolifération microbienne (telle que *Candida albicans*), putréfaction intestinale, mauvaise mémoire, Alzheimer, mauvais fonctionnement des surrénales affectant les neurotransmetteurs.

Sulfate de sodium

Autres noms : *Natrum sulphuricum*, *nat. sulph.*

Présents dans ces tissus : Fluides intercellulaires, agit en synergie avec le chlorure de sodium sur l'équilibre des fluides intra- et extracellulaires, agit comme stimulant du système nerveux, du pancréas, du foie, des intestins, etc. Facilite la digestion grâce au bon fonctionnement du pancréas.

Carence : Déshydratation, malabsorption, famine, constipation, digestion ralentie, diabète, ralentissement du foie et de la vésicule biliaire (jaunisse, etc.), asthme, vertige et nausée.

MODULE 3.7 — Composés phytochimiques

« Phyto » signifie plante. Les composés phytochimiques font référence à des milliers de composés, constituants naturels des plantes et des fruits. Ce module passera en revue certains d'entre eux, mais

gardez présent à l'esprit que cette liste est incomplète. On en découvre de nouveaux chaque jour, de même que les hommes découvriront éternellement Dieu.

La chimie des aliments est quelque peu complexe lorsque vous réalisez que de nombreux composés travaillent en synergie, tandis que d'autres se transmutent (se changent) en d'autres constituants et composés plus simples. La plupart des gens se focalisent principalement sur le contenu en vitamines et minéraux d'un aliment, ignorant cette longue liste de propriétés et éléments supplémentaires qui sont tout autant vitaux pour la santé de notre organisme.

Les acides aminés des plantes sont plus énergétiques, faciles à décomposer et à assimiler pour votre organisme, ce qui explique pourquoi les crudivores qui mangent une variété de fruits, légumes et noix équilibrée, ne subissent jamais de carence en acides aminés nécessaires à la santé. À l'inverse, la viande nécessite un processus digestif plus radical et consommateur d'énergie pour bénéficier des acides aminés qu'elle contient. Un autre facteur important est que les protéines de la viande provoquent une réaction acide de l'organisme créant une acidose plus importante, alors que les légumes engendrent une réaction alcaline de l'organisme qui neutralise l'acidose. Votre corps a besoin d'aliments vivants, remplis de composés phytochimiques pour rester en vie.

Certains composés phytochimiques sont remarquables quant à leurs propriétés antioxydantes, d'autres sont précieux en tant qu'astringents. Parce que ces deux propriétés sont importantes lors de la détoxination, nous allons les examiner d'un peu plus près.

LES COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES ANTIOXYDANTS

Les antioxydants comprennent le bêta-carotène, le lycopène, l'acide chlorogénique, les gamma-terpinènes, la quercétine, la lutéine, les proanthocyanidines, la rutine, l'hespéridine, la vitamine A et la vitamine E (tocophérol), pour n'en citer que quelques-uns.

Ces agents protègent les cellules contre les radicaux libres extrêmement oxydants. Les radicaux libres sont des composés hautement réactifs et très destructeurs, sous-produits du métabolisme, de la radiothérapie des infarctus tissulaires, de l'ingestion de produits chimiques et de protéines exogènes. Les radicaux libres oxydants peuvent endommager les membranes cellulaires, les mitochondries et les protéines cellulaires. Cela affecte le transport d'énergie ainsi que l'ADN lui-même, engendrant des mutations cellulaires. Les radicaux libres détruisent également les enzymes, qui sont la clés de toutes les réactions chimiques. De nombreuses vitamines se comportent comme coenzymes ou antioxydants, se liant ou absorbant les radicaux libres. Les proanthocyanidines constituent une catégorie d'antioxydants bien connue. On les trouve dans les fruits, en particulier les raisins et les pépins de raisins. Ces antioxydants sont maintenant vendus en magasin dans le monde entier sous le nom de pycnogénol. D'autres antioxydants sont également disponibles en magasins diététiques sous forme de suppléments, entre autres la vitamine A, la vitamine E, la coenzyme Q_{10} et le bêta-carotène.

Après trente années d'observation clinique, selon moi, tirer ses antioxydants d'aliments crus et non transformés est bien meilleur que d'acheter des extraits non-synergiques, car les antioxydants travaillent en synergie avec les astringents et autres composés biochimiques, ce qui augmente leur efficacité. Nous avons besoin de nombreux antioxydants pour retrouver notre vitalité et chacun d'entre eux joue un rôle majeur dans ce processus.

LES COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES ASTRINGENTS

Les astringents tirent et contractent les tissus, en en extrayant la toxicité et la congestion (mucus). En même temps, ces composés stimulent la lymphe et le sang dans l'organisme, permettant au corps de se débarrasser de ses toxines et du mucus. Certains astringents peuvent libérer les protéines exogènes piégées en les liant entre elles et en les transportant ensuite pour les éliminer. Le citron est l'un des meilleurs exemples d'aliment hautement astringent. Vous pouvez sentir la muqueuse de votre bouche se plisser ou se contracter lorsque vous en mangez. Cette action astringente se produit dans tout l'organisme. Les raisins ont une action similaire. Les deux sont d'excellents destructeurs de tumeurs. En d'autres termes, les aliments riches en principes astringents (à savoir les fruits) démarrent le processus de détoxination — le processus de nettoyage interne de l'organisme.

L'acide tannique ainsi que divers sels minéraux, dont l'oxyde de zinc, sont les principes astringents que l'on rencontre le plus souvent dans les aliments. Mangez des aliments mûrs, frais et crus et non seulement vous n'aurez pas à vous en faire à propos de leur composition chimique, mais vous bénéficierez de leur pouvoir nettoyant et de guérison.

Manger des aliments qui conviennent biologiquement à notre espèce nous maintient propres et en bonne santé. Alors seulement nous pouvons retrouver notre vitalité et notre dynamisme. Ne sous-estimez jamais la capacité des fruits à vous nettoyer et vous nourrir. (Souvenez-vous, tout a commencé avec une pomme.) L'alimentation a toujours été l'une des principales préoccupations de l'homme, de même que des animaux. Je citerai un ancien naturopathe, Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament, et ton médicament ton aliment ».

LES AUTRES COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES

Acides

Les acides sont des composés dont le pH est faible, qui sont corrosifs et inflammatoires pour votre organisme. Cependant, ils ont un rôle essentiel dans l'oxydation et l'ionisation d'autres nutriments et minéraux au sein de l'organisme. Ils ont un effet stimulant sur les cellules et les tissus. Il y a des centaines d'acides. Nombre d'entre eux jouent un rôle dans la synthèse des protéines, des glucides et des lipides. Les acides réagissent avec les métaux pour former des sels qui aident à maintenir l'homéostasie du corps. Les acides libèrent des ions hydrogène provoquant des changements métaboliques et des problèmes d'assimilation, tout comme l'acide ascorbique affecte le calcium et son assimilation.

Les acides contiennent des éléments fondamentaux comme l'azote, phosphore et soufre. Lorsque les racines d'un végétal absorbent ces éléments, celui-ci va les transmuter en sels qui seront alors acceptés par le tractus gastro-intestinal de l'homme. D'autres acides végétaux se rencontrent en tant qu'alcaloïdes, acide ascorbique et de nombreux autres composés. Certaines hormones, stéroïdes et enzymes digestives se comportent comme des acides dans notre corps. Les estrogènes sont des stéroïdes de type acide, qui dilatent les capillaires et engendrent le saignement de l'utérus. Comme vous pouvez le constater, les acides sont à l'origine du changement et de l'action. Ce sont également les sous-produits du métabolisme de la digestion. Un acide avec lequel nous sommes tous familiers est l'acide phosphorique ; c'est l'acide qui nous brûle la bouche lorsque nous buvons du *Soda Pop*.

Alcool

(voir Huiles essentielles)

Alcaloïdes

Les alcaloïdes sont des substances alcalines qui réagissent avec les acides pour former des sels. Parmi les alcaloïdes, on trouve la morphine et la nicotine. Cependant, il y en a beaucoup d'autres, chacun jouant un rôle vital dans le fonctionnement physiologique et métabolique de notre organisme. Certains alcaloïdes inhibent le fonctionnement des tissus alors que d'autres le stimulent.

Principes amers

Ce sont des composés qui sont amers au goût. Ils sont stimulants pour les tissus hépatique (foie), des intestins et du pancréas. Ils favorisent la sécrétion des enzymes digestives ainsi que celle de la bile et des bicarbonates pour l'alcalinisation. Ils comprennent les terpènes, les iridoïdes, etc. De récentes études ont découvert que de nombreux principes amers ont des effets antibiotiques, antifongiques et anti-tumoraux. Les racines de Gentiane, Valériane, Hydraste du Canada sont des exemples de plantes possédant un taux élevé de principes amers.

Coumarines

Ces composés ont tendance à être classés dans la catégorie aromatiques. Ils ont un effet anticoagulant à faible dose et sont utilisés comme poison à forte dose. Les hétérosides coumariniques sont très odorants et se sont avérés avoir des effets antifongiques, anti-microbiens, anti-tumoraux et hémorragiques.

Huiles essentielles

Tout aliment et végétal contient des huiles essentielles, appelées parfois essences végétales. Ce sont des composés concentrés, constitués de substances organiques telles qu'alcools, cétones, phénols, acides,

éthers, esters, aldéhydes et oxydes. Les huiles essentielles donnent leur arôme aux plantes, aux fleurs ainsi qu'aux aliments. Elles jouent un rôle vital dans la santé de votre système nerveux. Lorsqu'elle est utilisée à bon escient, l'aromathérapie est très puissante. Il y a des huiles essentielles pour à peu près tout, du mouvement de la lymphe, à la transpiration, en passant par les microbes (guérisseurs) ou les diurétiques. Parmi elles, Bois de rose, Lavande, Eucalyptus, Citron, Rose et Sauge sclarée.

Flavones

Connues également sous le nom de *flavonoïdes, flavonals, flavonones, isoflavones et xanthones*. De nombreuses flavones, comme les hétérosides flavonoïques, sont essentielles à l'assimilation du calcium et de la vitamine C. Les bioflavonoïdes sont des cofacteurs du renforcement tissulaire, en particulier pour les tissus cardiaques et vasculaires. Ils comprennent la rutine, l'hespéridine et la vitamine P. Les fruits et légumes contiennent des flavones en abondance. De nombreux antioxydants comme les anthocyanidines et les anthocyanes sont associés aux flavonoïdes. Dans les aliments, ces principes renforcent le cœur, le cerveau, les parois vasculaires et favorisent la réaction immunitaire. *Voir aussi : Phénols*. Les fruits et particulièrement les baies (Aubépine, Chou palmiste, Myrtille, et autres) sont riches en flavones.

Hétérosides

Les hétérosides sont des sucres liés, qui peuvent être décomposés en un ou plusieurs sucres (glycones). Bien que les hétérosides ne soient pas considérés comme faisant partie des composés phytochimiques majeurs — comme le sont les alcaloïdes, phénols, terpénoïdes, glucides, lipides, etc. — ils se combinent avec ces grandes catégories pour jouer un rôle thérapeutique. Certains sont des antispasmodiques alors que d'autres sont diurétiques, ou affectent la circulation sanguine et le fonctionnement du cœur (hétérosides cardiaques).

Phénols

Les phénols sont également appelés polyphénols, composés ou acides phénoliques. Ils ont un cycle aromatique et possèdent un ou plusieurs groupements hydroxyle. On en a dénombré plus de 8.000. Ils sont généralement décomposés en flavonoïdes, phénylpropanoïdes, anthocyanes, stilbénoïdes et quinones. Leur action dans les tissus humains et végétaux est très variable. Ils se comportent comme : antioxydants, anti-viraux, anti-inflammatoires, anticancéreux, antispasmodiques et diurétiques, et ont des qualités anti-microbiennes et toniques.

Sels

Les sels sont les composés inorganiques de votre organisme. Ils jouent un rôle vital dans le fonctionnement des cellules et sont essentiels dans le maintien de la vie. Les principaux sels comprennent : les chlorures, carbonates, bicarbonates, phosphates et sulfates. Les végétaux sont riches d'un grand nombre de sels minéraux, tels que phosphate de calcium, chlorure de sodium et autres. Dans l'organisme ils ont pour rôle :

- le maintien de la concentration adéquate en eau
- le maintien de la pression osmotique adéquate
- la régulation du volume sanguin
- le maintien l'équilibre acido-basique
- ils constituent les bases de composés essentiels dans les tissus tels que les os et les dents
- assurent une bonne coagulation du sang
- sont essentiels pour le fonctionnement des tissus nerveux et musculaire
- agissent en tant que facteurs et activateurs des coenzymes
- assurent le transport cellulaire et la perméabilité de la membrane cellulaire
- sont essentiels à certaines fonctions hormonales

Saponines

Ces composés accomplissent plusieurs actions dans votre organisme. Elles sont considérées comme étant anti-inflammatoires et ont une action expectorante. Elles prennent également part à la synthèse des stéroïdes des glandes surrénales. La racine de Réglisse et l'Harpagophytum sont des végétaux qui

présentent un fort taux de saponines.

Tanins (acide tannique)

Les tanins sont généralement des substance protectrices présentes dans la partie externe et parfois interne des végétaux, arbres, fleurs ou fruits. On les trouve tout particulièrement dans les feuilles, l'écorce, les graines et les fleurs.

Les tanins agissent comme astringents, possédant des effets nettoyants, de contraction et de drainage des tissus. Chez les végétaux, ils jouent un rôle défensif contre les herbivores. Les tanins sont composés de phénols simples et complexes, polyphénols et flavonoïdes. Ces composés sont liés entre eux par des structures glucidiques et contiennent des taux variables d'acide gallique. Leur action principale est de lier et précipiter les protéines. Les tanins sont abondants dans les fruits, diverses plantes (thé), herbes et de nombreux végétaux. Cette catégorie d'aliments est utilisée pour nettoyer et renforcer divers types de tissus dans votre organisme. Cependant, des doses modérées de ces substances agressives sont recommandées à cause de leur puissant effet astringent. Les tanins sont utilisés pour nettoyer et protéger le cuir.

Terpénoïdes (isoprénoïdes)

Les terpénoïdes forment le plus grand groupe de constituants végétaux et se rencontrent principalement dans les huiles volatiles. Ce sont des composés naturels formés d'oxygène, de carbone et d'hydrogène. Les terpénoïdes sont dérivés de l'isoprène et sont sous-divisés en fonction du nombre d'atome de carbone et de leurs arrangements. Les terpénoïdes sont classés en quatre groupes de base :

1. Monoterpénoïdes/ lactones monoterpénoïdes
2. Sesquiterpénoïdes/ lactones sesquiterpénoïdes
3. Diterpénoïdes
4. Triterpénoïdes (le plus grand groupe)

On trouve dans ces catégories le camphre, les carotènes (bêta-carotène), xantophylles, caroténoïdes, terpènes, tétraterpènes, diterpénoïdes, iridoïdes, isoprénoïdes, prénols, rétinoïdes, sesquiterpénoïdes et stéroïdes. Si leur structure contient de l'azote, ils deviennent des alcaloïdes. Les terpénoïdes ont une multitude de fonctions, telles qu'oxydation fonctionnelle, anti-inflammation, renforcement (effet tonique), stimulation hépatique et dans les processus cataboliques et anaboliques. Ils contribuent à l'arôme, aux principes amers et aux propriétés anti-microbiennes (antifongiques, antibactériennes, etc.), anti-leucémiques, carminative et adaptogènes des végétaux. Ils ont aussi la propriété de renforcer le cœur et d'augmenter les hormones sexuelles. Les terpénoïdes sont essentiels dans la formation de nombreuses vitamines.

MODULE 3.8 — pH des aliments

Cette section a été écrite pour ceux qui ont besoin de mieux comprendre pourquoi je recommande les fruits et légumes crus. Cette information devient vitale si vous souffrez d'AVC ou de thrombose. Lorsque vous connaîtrez la signification de l'acidité et l'alcalinité, ainsi que leurs effets sur vos tissus, nous vous aiderons à atteindre une santé rayonnante.

Le pH est la mesure de l'acidité/alcalinité d'une solution chimique, sur une échelle de 0 (le plus acide) à 14 (le plus alcalin). Je vous recommande d'acheter du papier tournesol (pH) et de l'utiliser pour tester quotidiennement votre pH. Cela vous aidera à observer en direct les réactions des aliments sur la chimie de votre organisme, la principale thèse de ce livre étant que l'**alcalinisation est la clé de la régénération tissulaire**.

Pour mieux comprendre le pH des aliments et leur relation avec la santé, revenons un peu en arrière et examinons les fondements de la vie. Cela impliquera un peu de chimie et de physique, mais vous aidera à mieux comprendre la nature des choses, y compris les processus de l'organisme et les aliments que vous mangez.

Tout d'abord, tout dans l'univers est constitué de matières premières. Les composants de base de cet

univers sont les atomes, tout comme les briques élémentaires des cellules sont les acides aminés. Au début, un atome se présente comme une structure simple — un noyau (ou centre), composé d'un proton chargé positivement, et, gravitant magnétiquement autour de ce noyau, un électron chargé négativement. Le nombre de protons et d'électrons que possède un élément va déterminer quel sorte d'élément il est. L'oxygène, l'hydrogène, l'azote, le carbone, etc. sont les éléments de base et les matières premières de la vie. L'eau, par exemple, sans laquelle la vie ne pourrait exister, est simplement constituée de deux atomes d'hydrogène combinés à un atome d'oxygène (H_2O).

La création est faite d'opposés et le mouvement réciproque de ces opposés crée de l'énergie électromagnétique. Le magnétisme attire les opposés et repousse les semblables. (Si vous avez déjà joué avec au moins deux aimants, vous connaissez le plaisir de faire bouger des aimants avec un autre aimant et de l'utiliser pour attirer divers objets métalliques). Que vous le sachiez ou non, vous-aussi êtes comme un aimant, attiré par ce qui vous est opposé. Ce « magnétisme » vous aide à apprendre et apporte un équilibre à votre expérience de la vie.

La vie, dans la création, est contrôlée et exprimée par deux forces opposées, de nature soit positive, soit négative. Ce type de polarisation est essentiel pour que la création puisse exister. Sans les opposés tels que jour et nuit, haut et bas, petit et grand, tout serait identique — Dieu indifférencié. La création dépend de l'existence de ces opposés. Vous pouvez observer ceci dans votre propre vie, lorsque vous expérimentez ce que vous appelez de « bonnes » (positives) journées et de « mauvaises » (négatives) journées. Et pourtant ces deux aspects de la vie sont indispensables pour votre expérience de croissance et d'éveil de votre conscience.

Un élément peut commencer une réaction en étant chargé négativement., ce que l'on appelle alcalin, créant une réaction cationique (cationique signifie disperser ou désagréger). Grâce au processus d'ionisation (magnétisme chimique), ce même élément peut se retrouver positivement chargé ou anionique (acide). Anionique signifie se combiner, saturer ou s'unir. Voici un exemple d'un tel passage de négatif (alcalin) à positif (acide) avec l'élément calcium. Le calcium végétal est alcalin et agit avec le magnésium, le sodium et le potassium pour alcaliniser les fluides corporels. Ces éléments sont appelés électrolytes. Cependant, une fois dans la circulation sanguine, ils peuvent être ionisés — ou attirés — par d'autres éléments, magnétiquement, se combinant à ces autres éléments pour créer un complexe anionique ou acide. On peut observer cela, lorsque le calcium se lie au phosphore pour donner du phosphate de calcium, lors de la formation ou de la reconstruction des os, ce qui est un effet positif. Cependant, ce processus peut survenir avec des radicaux libres, tels que les oxalates, qui peuvent alors précipiter en oxalate de calcium. Ce type de réaction anionique provoque une inflammation et une atteinte tissulaire. Il est très important de comprendre la signification de l'acidité et de l'alcalinité, ainsi que leur action sur les tissus, car cela vous donnera une vue d'ensemble de la maladie.

ACIDES ET BASES

Les acides sont des composés chimiques ayant toujours un hydrogène dans leur molécule. Ils possèdent la capacité de fournir des ions hydrogène chargé positivement au cours des réactions chimiques. Le degré d'acidité est déterminé par le nombre d'ions hydrogène dans la solution. Les acides cèdent un proton à une substance, créant un effet de « liaison », comme cela se passe lors de la formation d'os ou de calculs.

Les bases, parfois appelées « alcalis », sont chargées négativement. Et sont attirées par les protons. **Les bases neutralisent les acides**. Ainsi par exemple les acides toxiques créés par la digestion (entre autres les acides sulfurique et phosphorique) sont convertis en sels non-toxiques lorsqu'ils sont combinés à des électrolytes basiques. Ces sels non-toxiques sont alors évacués de l'organisme par les reins. Cet effet neutralisant est vital compte-tenu des effets nocifs et hautement toxiques de ces acides sur nos tissus corporels.

L'équilibre du pH — **la proportion de bases par rapport aux acides** — dans l'organisme est vital et devrait être approximativement de 80 % de bases pour 20 % d'acides. Si notre alimentation ou notre style de vie nous rend trop acides, nous créons un état trop anionique dans notre organisme, provoquant formation de calculs et inflammation. Pour renverser cette situation, vous devez alcaliniser, ce qui crée un état cationique et anti-inflammatoire. Cela dissoudra et liquéfiera les dépôts de calcium, la cellulite et les calculs lipidiques. Ces dépôts peuvent se former et s'accumuler n'importe où dans le corps, particulièrement dans le foie, la vésicule biliaire et les reins. Cette alcalinisation et neutralisation des acides requiert des électrolytes alcalins. **Si vous ne mangez pas une nourriture riche en fruits et légumes crus, vous n'ingérez pas suffisamment de ces électrolytes vitaux**. Cela fait le lit de l'hyperacidité dans l'organisme et crée une déshydratation.

Acides et bases

- Les acides brûlent et enflamment les tissus provoquant une défaillance tissulaire
- Les bases rafraîchissent et sont anti-inflammatoires pour les tissus
- Les acides peuvent détruire les tissus (cellules)
- Les bases peuvent guérir les tissus
- En milieu acide, les nutriments deviennent anioniques (coagulent)
- En milieu basique, les nutriments deviennent cationiques (se dispersent)
- L'acidose crée des liaisons entre lipides, minéraux et autres constituants, engendrant des calculs de tous types, tels que lithiases hépatiques, biliaires ou rénales. Elle crée également l'adhésion des cellules sanguines et des plaquettes. Tout ceci provoque une famine cellulaire (due à une mauvaise assimilation des nutriments), des AVC, etc.
- L'acidose et la congestion (toxicité et mucus) sont à l'origine de 99,9 % de tous les maux. Certains aliments (glucides) nécessitent des sucs digestifs alcalins pour être décomposés ; d'autres (protéines) requièrent des sucs gastriques acides.

À PROPOS DES CATALYSEURS

Rien ne reste figé. La création s'écoule indéfiniment. Les atomes bougent et changent sans cesse. La question que l'on pourrait se poser est : « Qu'est-ce qui pousse les choses à changer ? » Tout d'abord, nous pourrions dire que ce sont nos émotions, nos désirs, nos préférences et nos aversions, ou même le besoin ou le désir primordial de Dieu de créer. Vous pourriez appeler cela la graine originale ou le désir original de création.

En second lieu, vous pourriez dire le mental, sauf que notre mental utilise le passé et le présent pour créer le futur. On doit penser à quelque chose avant de pouvoir l'expérimenter ou le créer dans le monde physique. Il est évident que ces deux « corps » (mental et émotionnel) qui sont vôtres, sont les principaux créateurs de vos expériences. Sans vos pensées et vos émotions, votre corps physique ne saurait pas où aller ni quoi faire.

Mais qu'en est-il du corps physique ? Que se passe-t-il au niveau physique, qui permet à quelque chose de bouger, réagir, répondre, croître, se développer ou se décomposer ? Le terme que nous utilisons en chimie est « catalyseur ». Un catalyseur est un véhicule, un transporteur et un démarreur. C'est un élément qui change les éléments, composés ou complexes en d'autres éléments, composés ou complexes. Vous pourriez dire que les parasites sont des catalyseurs car ils prennent les cellules mortes, la matière en putréfaction et les décomposent en éléments ou composés de base. Les catalyseurs de base comprennent encore les enzymes (digestives, systémiques, etc.), les vitamines, les minéraux, l'oxygène et l'hydrogène pour n'en citer que quelques-uns.

Examinons l'hydrogène, qui comporte un noyau constitué d'un simple proton autour duquel gravite un électron. Si cet atome d'hydrogène vient au contact d'un autre atome qui détache son électron, il en résulte un atome d'hydrogène sans électron, appelé alors ion hydrogène. Cela crée plus de potentiel magnétique (ou activité) et engendre un acide. Un acide vous donnera un goût aigre dans la bouche. Les composés qui se combinent aux protons sont appelés bases (ou alcalis) et sont, bien entendu **alcalins**. Ces atomes possèdent un électron supplémentaire. Une base est douce au goût. On pourrait dire que les protons influencent les acides et les électrons les bases.

Le résultat de ce processus de déconstruction et de réunion (oxydation et ionisation) devrait être l'homéostasie — équilibre au sein du système. **L'homéostasie est atteinte lorsque l'organisme est plus alcalin qu'acide**. Lorsque cet équilibre (ou homéostasie) est ébranlé, à cause d'une toxicité et surtout d'une alimentation acide (acidose), les tissus (organes, glandes, etc.) n'arrivent plus à accomplir leur tâche correctement. Ainsi naît la maladie.

OXYDATION ET IONISATION

En savoir plus sur l'oxydation et l'ionisation vous aidera à mieux comprendre les processus alcalins (cationiques) et acides (anioniques) de l'organisme. **L'alcalinisation est la clé de la régénération tissulaire**, et donc comprendre ces processus est essentiel pour que vous puissiez retrouver une santé rayonnante.

L'oxydation et l'ionisation ne sont que deux des voies possibles de décomposition et régénération, ou modification de la matière d'une forme en une autre. Vos os en sont un bon exemple, car ils sont, d'une certaine façon, sans arrêt en train de se décomposer et de se régénérer. « Décomposition » et « régénération » permettent à la vie de se renouveler, et à la création d'être en éternelle expansion.

L'oxydation est le processus au moyen duquel les éléments se combinent avec l'oxygène. Lors de cette combinaison, les électrons sont éjectés de l'orbite du noyau d'un atome, ce qui augmente la charge positive ou valence du proton. L'oxydation peut soit être bénéfique à l'organisme, en favorisant l'alcalinisation, soit engendrer des radicaux libres, provoquant la destruction des cellules. Ceci est manifeste lors de l'acidose (présence d'inflammation). Un radical superoxyde est formé lorsque des composés de l'oxygène n'ont pas été correctement décomposés ou assimilés à cause d'un état inflammatoire (acidose). Ceci provoque ultérieurement une dégradation ou une destruction cellulaire.

Il est fort peu probable que ces composés de l'oxygène soient correctement décomposés si nous manquons d'antioxydants ou que notre système immunitaire fonctionne au ralenti (hypoactif). Lorsque la décomposition et l'assimilation des composés de l'oxygène sont incomplètes, des radicaux libres sont créés, et, sans une ionisation ou neutralisation adéquates, ceux-ci causent une dégradation tissulaire encore plus importante. Ceci explique sans doute l'engouement actuel pour les antioxydants — tels que vitamine E, vitamine C, bêta-carotène, pycnogénol, coenzyme Q_{10} — qui sont des produits à la mode sur le marché de la santé. Les antioxydants sont attirés par les radicaux libres — se lient à eux et neutralisent leurs effets dévastateurs.

L'oxydation provoque l'ionisation, ou la transmutation d'éléments ou composés en ions simples. L'eau est l'un des plus grands catalyseurs de l'oxydation. Vous la voyez en action lorsqu'elle se combine aux métaux en donnant de la rouille. Dans notre sérum sanguin, cette oxydation crée des électrolytes qui sont des conducteurs d'énergie.

L'ionisation crée des ions à la fois positifs et négatifs. Les ions sont vos catalyseurs, de même que les enzymes, qui engendrent action et réaction, ou construction et destruction. Parmi les ions positifs, que l'on appellent cations, on trouve le sodium, le potassium, le magnésium et le calcium. Les ions négatifs, que l'on appelle anions, comprennent les chlorures, sulfates, phosphates et carbonates. Cela peut être un peu difficile à comprendre pourquoi le calcium, dont nous avons déjà parlé, peut être d'abord alcalin, puis une fois chargé ou ionisé, devenir acide. Néanmoins, la nature doit prendre un élément et le distribuer à travers l'organisme, puis le rendre assimilable. Le calcium doit tout d'abord être diffusé dans le sérum sanguin. Ensuite il doit pouvoir être combiné avec d'autres éléments pour devenir une matière première. Une trop grande quantité de calcium ionisé pourrait provoquer la formation de lithiases, d'ostéophytes, etc. Un taux excessif de calcium ionisé doit être reconverti par alcalinisation/oxydation sous sa forme électrolytique originale, ou être transformé en sel pour être facilement éliminé.

ANABOLISME ET CATABOLISME

L'organisme utilise ce que vous mangez pour créer de nouveaux tissus, ou pour décomposer (ou modifier) les tissus existants. Vous commencez à vous rendre compte que grâce à l'ingestion et à la digestion l'organisme décompose les éléments et composés les plus complexes en leur plus simple forme. Les cellules possèdent de minuscules pores qui ne permettent que le passage des structures simples. Les constituants simples deviennent les catalyseurs de la vie, engendrant action et réaction à travers votre corps et l'univers. C'est une réelle transmutation biologique, ou Dieu se changeant Lui-même, créant le neuf et détruisant l'ancien.

Les bases engendrent l'**anabolisme** — construction, reconstruction, croissance et aspect créateur de la vie. (Ce qui ne pourrait avoir lieu sans le catabolisme).

Les acides engendrent le **catabolisme** — démolition, désagrégation, aspect destructeur de la nature. (Ce qui ne pourrait avoir lieu sans l'anabolisme).

L'alcalinité disperse, bouge et nettoie le corps, tandis que l'acidité coagule, agglutine et fait stagner le corps. Comme déjà mentionné, l'alcalinisation est la clé de la régénération. Plus vous êtes anioniques, plus vous êtes acides, provoquant l'acidose. L'acidose engendre malnutrition, inflammation, formation de lithiases, douleur, diminution des électrolytes (déshydratation), gonflement, convulsion et mort.

À l'inverse, la plupart des fruits et légumes sont alcalinisants. **La nature semble préférer les solutions alcalines (cationiques)**. Si votre alimentation consiste à 80 % en fruits et légumes crus et 20 % de noix, graines et légumes cuits, vous expérimenterez une très bonne santé. Si votre alimentation est composée à 100 % de fruits, légumes, noix et graines crus vous ferez l'expérience d'une vitalité incroyable et d'une santé robuste.

MODULE 3.9 — Énergie des aliments

De nos jours, les gens ont tendance à se focaliser énormément sur la chimie (composition) des aliments, en particulier des vitamines et des minéraux, et à ignorer royalement les autres propriétés, telles que astringentes, antioxydantes, sels tissulaires, etc. Et nous pensons encore moins à l'énergie d'un aliment, qui est le miroir de toute la chimie de cet aliment.

La supplémentation orthomoléculaire (vitamines et minéraux) n'apporte jamais la guérison. Le pouvoir (ou l'énergie) de constituants séparés n'atteindra jamais celui d'un aliment complet. Dans la nature toutes les choses travaillent en synergie avec une précision mécanique. **Lorsque vous séparez les nutriments d'un aliment, et ne restituez que certains constituants, vous passez à côté des propriétés synergiques du tout** et provoquez une mauvaise assimilation de ces nutriments. Par exemple, le calcium requiert du phosphore, du magnésium, des flavonoïdes, des vitamines du groupe B, etc. pour être correctement assimilé. Si vous prenez seulement des comprimés de calcium, vous n'aurez jamais cette action synergique. Si vous vous procurez du calcium dans la nature, sous forme d'aliments crus, vous aurez tout — les constituants et tout le reste. Nous ne pouvons tout simplement pas rivaliser avec la nature.

Isoler les constituants, tels que les vitamines et les minéraux, peut accroître quelque peu vos niveaux d'énergie et parfois faire disparaître vos symptômes, mais ceux-ci réapparaissent dès que vous arrêtez le traitement. Le calcium constitue, là encore, un bon exemple. De nombreuses personnes ont des ongles cassant et/ou striés. Elles se mettent à prendre une supplémentation en calcium et leurs ongles redeviennent solides. Néanmoins, dès qu'elles cessent de prendre du calcium, leurs ongles redeviennent cassants. Vos ongles vous donnent des indices sur l'état de vos os ou de votre squelette. Vous n'établissez pas la « cause » du problème, qui se trouve être dans 9 cas sur 10, un **problème d'assimilation du calcium** et non un problème de carence. Le calcium est très abondant, même si vous suivez le régime américain standard (*Standard American Diet,* SAD). Toutefois, nous anéantissons son assimilation potentielle en cuisant et transformant les aliments. Vous devez résoudre le problème d'assimilation, et le facteur décisif dans l'assimilation des aliments est l'énergie, ainsi qu'un fonctionnement correct des glandes

endocrines.

« Les aliments que vous mangez sont-ils pleins d'énergie, ou bien avez-vous détruit leur énergie et nutriments en les cuisant ou transformant d'une manière ou d'une autre ? » Voilà la question numéro 1 que vous devez vous poser. Plus un aliment possède d'énergie, plus grande est sa capacité de guérison. Voilà pourquoi le fructose et le glucose sont essentiels. Ces sucres simples constituent l'un des facteurs les plus importants pour stimuler vos cellules à se régénérer.

Lorsqu'un patient me consulte pour un cancer, est-ce que je veux lui enlever ou lui rendre son énergie ? Si je lui enlève plus d'énergie, il mourra. La chimiothérapie ou les radiations font se propager (métastaser) le cancer, car elles détruisent les cellules et affaiblissent l'organisme. Cela diminue fortement l'énergie de la personne, la rendant vulnérable aux parasites et à la mort.

Les cellules du cerveau et du système nerveux sont les endroits de votre corps qui sont les plus riches en énergie. Les neurones requièrent plus d'énergie qu'une cellule normale. Comprendre quels sont les aliments les plus riches en énergie est essentiel pour notre régénération. Les succès obtenus sur les faiblesses et lésions neurologiques, dont j'ai été témoin dans notre clinique, sont connus. Nous avons vu des sectionnements de moelle épinière, des années après l'accident, se reconnecter au niveau neurologique.

CONSCIENCE ET ALIMENT

L'énergie est une autre façon de décrire l'ouverture ou la conscience. Toute forme de vie possède une conscience propre à un degré ou un autre. Le fait que vous ne pouvez pas parler aux plantes ou aux animaux ne signifie pas qu'ils ne possèdent pas une conscience. Certains individus ont développé une capacité à communiquer avec d'autres formes de vie. Les aliments ont aussi une conscience propre. Chaque sorte d'aliment a sa propre et unique individualité et raison d'existence. Dieu ne crée pas les choses sans raison. Cela peut nous aider à avoir une meilleure compréhension de la guérison et de la régénération.

Nous avons mentionné que le cerveau et les centres nerveux de notre corps contenaient nos tissus les plus énergétiques ou électriques. Nous remarquons que, parmi tous les aliments, ce sont les fruits qui possèdent la plus grande énergie. Un voltmètre ou un appareil mesurant le champ électromagnétique peuvent quantifier cette énergie. Selon mes propres recherches cliniques, les fruits peuvent régénérer le cerveau et les tissus nerveux, ce que ne peuvent pas les légumes. J'ai découvert qu'en règle générale, **les fruits sont les aliments du cerveau et des nerfs, ainsi que les nettoyeurs des tissus. Les légumes sont les constructeurs, et conviennent aux tissus musculaire et squelettique. Les noix et graines sont des aliments structurels et renforcent le corps à un niveau global**.

Examinons l'énergie électromagnétique des aliments pour mieux comprendre quels sont les aliments-clés de votre régénération et de votre vitalité. L'énergie électromagnétique est mesurée en unités appelées angströms. Plus le nombre d'angströms est élevé, plus l'aliment contient d'énergie. Lorsque vous consommez un aliment fraîchement cueilli dans la nature, et que vous le mangez sans le cuire ou le transformer, sa haute énergie électromagnétique est transférée à votre organisme et à vos cellules.

Cela fonctionne également au niveau chimique. Les composés ou structures chimiques sont décomposés au cours de la digestion, et les éléments ou composés individuels sont ensuite absorbés, à travers la paroi intestinale, dans la circulation sanguine. De là, ils sont transportés vers le foie et les cellules individuelles comme carburant ou pour la restructuration, les sous-produits résultants étant ensuite excrétés. Il y a un processus appelée transmutation biologique, au cours duquel l'organisme transforme une source d'énergie en une autre source d'énergie. Ce processus n'est pas bien compris dans le domaine médical et celui de la santé. Il suffit de dire que grâce à l'action de produits chimiques (oxydation), de parasites et d'enzymes, la vie se transforme constamment.

En physique, on apprend que l'énergie change continuellement — elle n'est jamais créée ou détruite. Le tableau suivant vous donnera un aperçu des énergies de divers aliments

Angströms et énergie

ÉNERGIE DES ALIMENTS SAINS	
Fruits frais crus	8.000 à 10.000 angströms
Légumes frais crus	8.000 à 9.000 angströms
Lait frais crus (uniquement enfant < 2 ans)	8.500 angströms
Légumes (cuits)	4.000 à 6.500 angströms
ÉNERGIE DES ALIMENTS TOXIQUES	
Lait (pasteurisé)	2.000 angströms
Fromage	1.800 angströms
Farine blanche raffinée	1.500 angströms
Viandes cuites	0 angströms
FRÉQUENCES DU CORPS	
Être humain (moyenne)	6.500 angströms
Patient cancéreux (en général)	4.875 angströms

L'importance de l'information contenue dans le tableau précédent deviendra évidente lorsque vous comprendrez qu'en tant qu'*Homo sapiens* nous avons besoin à chaque instant d'au moins 6.000 à 7.000 angströms d'énergie systémique, ne serait-ce que pour sourire, et non moins pour être heureux et en bonne santé. Selon Christopher Bird dans son livre *The Secret Life of Plants* (*cf. Bibliographie*), entre 4.500 et 5.200 angströms, vous êtes plus susceptibles d'attraper un cancer ou autre maladie dégénérative.

Les fruits et légumes congelés lorsqu'ils sont frais, auront le même niveau de radiations (énergie électromagnétique) à la décongélation. Les aliments réfrigérés se détérioreront lentement. Les bananes font partie des rares, sinon les seuls, fruits qui augmentent en nutriments et sucres, et par conséquent en énergie électromagnétique, après avoir été cueillies non-mûres.

Une des lois de la physique dans cet univers est la loi de l'équilibre — homéostasie. Plus l'énergie de l'aliment que vous mangez est faible, plus votre énergie systémique s'affaiblit. Ce qui provoque une hypoactivité des tissus. **Plus les aliments que vous mangez seront énergétiques, plus vous vibrerez et meilleure sera votre santé**. Au fur et à mesure que vous augmentez votre énergie corporelle, vous vous hissez au-delà du désespoir et de la maladie. Vous ouvrez vos sens à un nouveau monde de compréhension et de santé. La vitalité à laquelle vous pouvez arriver est indescriptible ; vous seul pouvez en faire l'expérience.

Le corps est une énorme machine, pleinement consciente d'elle-même, contenant déjà en elle des mécanismes d'auto-guérison et de nettoyage. Votre corps peut atteindre un tel niveau de santé, que vous ne réalisez alors même plus que vous êtes en train de l'utiliser. Plus de douleurs, plus de peine, plus de faiblesses, seulement de l'énergie pure. C'est aussi simple que ça. Retrouvez votre vitalité, votre dynamisme, votre plaisir... mangez cru !

Si vous vous sentez neuf au-dedans, vous êtes chez vous.

— Dr. Bernard Jensen

MODULE 3.10 — Aliments complets et vivants

Ce que vous mangez, buvez, respirez ou mettez sur votre peau vous nourrit ou vous empoisonne. Nos corps physiques ont idéalement été destinés à consommer des aliments crus. Toute autre chose, des produits chimiques toxiques aux minéraux, métaux, etc, est considérée comme un pathogène étranger qui enflamme, stimule, irrite ou tue nos cellules.

C'est votre corps et vous devez l'utilisez tant que vous êtes sur cette planète. Si vous le nourrissez et le nettoyez convenablement, il vous rendra de grands services, au-delà de vos rêves les plus fous. Détruisez-le, et il vous enchaînera et vous liera à ce monde dans des proportions que vous ne pouvez imaginer. Souvenez-vous, si aucun animal ne cuit ses aliments avant de les manger, pourquoi le ferions-nous ?

La tradition nous tue. Ce n'est pas parce que c'est juste la « tradition », que c'est la vérité et que c'est la bonne chose à faire. Les aliments cuits sont des aliments morts — leur composition chimique a été modifiée (parfois radicalement) et leur énergie détruite. Nombre d'aliments alcalinisants deviennent acidifiants. Leurs enzymes sont détruites, ce qui laisse notre organisme tout seul face au lourd fardeau de la digestion, et stresse notre tractus gastro-intestinal, notre pancréas et notre foie. Notre énergie vitale systémique s'évanouit dans la digestion et l'élimination de ces aliments. La santé est énergie, qui apporte vitalité et robustesse. Cela ne peut être atteint que grâce aux fruits, légumes, noix et graines crus, mûrs et frais.

Personnellement, je recommande une alimentation à 100 % crue. Cependant, parce que ce type d'alimentation va vous détoxiner très rapidement, je conseille aux individus très intoxiqués qui prennent beaucoup de médicaments d'y aller progressivement. Malgré tout, quiconque subit un cancer, une lésion de la moelle épinière ou autre atteinte neurologique, devrait rapidement se diriger vers une alimentation crue à 100 %. Les fruits sont ce qu'il y a de mieux pour la régénération du cerveau et des tissus nerveux, ainsi que pour débarrasser notre organisme d'un cancer.

Une alimentation comprenant 80 % de cru et 20 % de cuit vous reconstruira néanmoins en vous nettoiera jusqu'à un certain point. Cependant, vous finirez par atteindre un point où il ne sera pas possible de vous détoxiner plus en profondeur. Notamment si vous souhaitez régénérer certaines faiblesses génétiques. La chose la plus importante à vous rappeler est de maintenir l'alcalinité de votre organisme. Plus vous consommerez d'aliments acidifiants, plus vous deviendrez acides. Par la suite, vos progrès dans la guérison et la régénération seront très lents, ce qui vous incitera à continuer à chercher la Fontaine de Jouvence — lisant livres sur livres, allant de médecin en médecin, et dépensant beaucoup de cet argent si durement gagné. Mais vous ne la trouverez jamais. Ponce de León ne l'a jamais trouvée et il n'a pas compris que son cheval s'en nourrissait tout le temps.

Cuire, chauffer, frire et transformer vos aliments provoque des changements radicaux dans leur composition chimique et dans leur énergie électromagnétique. Ces changements transforment les aliments en poisons ou toxines contre lesquels votre organisme doit lutter, au lieu de pouvoir les utiliser pour l'énergie et la régénération.

L'ATTITUDE EST ESSENTIELLE

La santé devrait être amusante et stimulante, et non une corvée. Vous êtes en train de vous régénérer pour redevenir comme neuf. Plus vous installerez une certaine auto-discipline, plus il sera facile pour vous de devenir entier et vivant. Ne vous contentez pas de quelque chose qui ne soit pas une santé robuste. Changez. Développez-vous. Faites simple. Et ne permettez à personne de vous arrêter. Libérez-vous de toutes les maladies.

Aujourd'hui, nous devons gagner notre santé. Il n'y a pas de pilule magique, et il n'y en aura jamais. Quel produit chimique pourrait nettoyer, alcaliniser et régénérer les tissus ? Votre organisme ne supporte même pas une petite écharde et encore moins des produits chimiques toxiques.

Parfois nous avons besoin de modifier nos points de vue sur les choses. Nos attitudes sont nos barrages dans la vie. Elles sont semblables à notre système de croyance ; les deux peuvent limiter votre capacité à faire l'expérience de la vérité. Si vous voulez être en bonne santé, vous devez manger sainement, vivre sainement, respirer sainement, penser sainement et connaître ce qu'est la véritable santé. (Vous devriez méditer sur celle-ci). « Connaître » est bien plus puissant que penser. Connaître est tout simplement voir la vérité pour ce qu'elle est. La connaissance n'a pas besoin de la pensée. La pensée est un processus d'interaction qui laisse la place à la limitation et à l'échec. Lorsqu'on est à un stade critique de la maladie, la

connaissance du Bien-être est la force la plus puissante que l'on peut saisir pour entamer la guérison.

Amusez-vous tout au long de votre voyage vers la santé et la spiritualité. Ce sont les plus grandes aventures que puissiez poursuivre.

Résumé

Dans ma clinique de naturopathie, j'ai passé les trois premières années a utiliser la science, par le biais de la chimie, pour rechercher l'homéostasie (ou l'équilibre chimique et biochimique) du corps humain. J'ai utilisé des sels tissulaires, vitamines, minéraux et extraits glandulaires pour essayer de l'atteindre. Ce n'est pas avant d'avoir étudié l'œuvre du Dr Royal Lee, fondateur des *Standard Process Laboratories*, que j'ai réalisé l'importance de la synergie entre les éléments et les molécules. Je réalisais que la nature travaillait en synergie et en harmonie avec elle-même. Elle ne s'oppose pas à elle-même.

J'ai compris que la formidable vitalité que je ressentais à la suite de mes années de crudivorisme était due à la *complétude* des aliments ainsi qu'à leurs énergies électromagnétiques, et non à la composition chimique de leurs constituants pris séparément. J'ai alors bifurqué vers la botanique (plantes). Je les utilise maintenant depuis plus de vingt-cinq ans. Je les utilise pour détoxiner, et non comme « traitement ». Accompagnées d'une alimentation bio et vivante, les plantes médicinales constituent une réponse simple pour atteindre une santé robuste et une vitalité rayonnante.

Dans le premier chapitre, nous avons exploré la différence entre détoxination et traitement, en expliquant que le traitement visait au soulagement du symptôme mais pas nécessairement avec la cause sous-jacente de la maladie. Il est maintenant temps pour nous de s'évader de cette mentalité basée sur le traitement et de s'ouvrir au monde de la détoxination. La détoxination ne « traite » pas les symptômes (de la maladie), pas plus qu'elle ne s'occupe des concepts de « carence » ; si elle traite ou s'intéresse à quelque chose, c'est à la cause qui est à l'origine des symptômes. La détoxination prend en compte l'alcalinisation, l'homéostasie, le renforcement, la revitalisation, la régénération et le nettoyage. Manger des aliments complets, frais et crus, dont la composition chimique et l'énergie n'ont pas été modifiées par une intervention humaine, est la clé du succès qui ouvre les portes de la santé et de la vitalité.

Lorsque vous chauffez vos aliments, vous modifiez radicalement leur composition chimique, créant des acrylamides et autres substances cancérigènes. Ceci est particulièrement vrai si vous utilisez de températures élevées (friture, pasteurisation, conserves, transformation). L'énergie et la nature des aliments que vous mangez peut vous apporter la vitalité ou la maladie. La nature ou vibration d'un aliment particulier crée des ondes d'énergie réflexes à travers tout votre corps. Cela peut avoir un effet bénéfique ou néfaste sur votre organisme et vos cellules. Plus votre santé s'améliorera, plus vous expérimenterez ceci. En mettant simplement un aliment dans votre bouche, ou même rien qu'en le touchant ou le sentant, vous pourrez sentir la réponse de votre corps. J'ai déjà vu le système lymphatique produire un excès de mucus (ou recevoir un choc), juste en sentant une substance ou un aliment nocifs. Plutôt que ce soit vous qui choisissiez les aliments que vous *pensez* nécessaires à votre corps, c'est votre corps qui va vous *indiquer* ce dont il a besoin, ce qu'il a envie de manger, parmi tous les aliments frais et crus disponibles.

La détoxination est un système, et non un traitement. C'est une science qui inclut la chimie et la manière dont la chimie interagit avec elle-même. Elle inclut aussi la physique et les énergies de l'univers, ainsi que la façon dont votre corps fait partie du tout. Elle inclut également Dieu et le rôle que jouent votre esprit, votre mental et vos émotions dans le fonctionnement de votre corps physique.

La détoxination est une réponse élémentaire à la maladie et au malheur. Elle vous nettoie, vous élève et vous reconnecte à Dieu et à la nature. Elle débarrasse votre corps de l'acidose, des toxines, des produits chimiques, du mucus et des parasites nuisibles. Elle débarrasse le mental des pensées non désirées et chasse les colères et les émotions de votre être.

Même avec toute notre sophistication scientifique, nous n'avons pas encore réussi à fabriquer un supplément qui remplacerait les aliments. La chimie, la physique et la physiologie prouvent encore et encore que les fruits, les légumes, les noix et les graines sont des aliments parfaits pour l'être humain. Ils portent la vie en eux et la soutiennent à tous points de vue. 90 % des vertébrés les requièrent et s'en nourrissent. Pourquoi devrions-nous être différents ? Vous pouvez voir en relisant ce chapitre, qu'il y a littéralement des centaines de constituants différents dans vos aliments, induisant une gamme incroyablement large d'effets qui sont essentiels à la vie et au fonctionnement des cellules de votre organisme.

Si vous souhaitez vous supplémenter parce que vos aliments sont dévitalisés, alors prenez un super-aliment. (L'industrie alimentaire a littéralement détérioré de nombreux aliments en les récoltant avant qu'ils soient mûrs et a mis en péril les sols, et par conséquent la valeur nutritive des aliments qui poussent

sur ces sols, afin d'élever des animaux pour l'abattoir). Un super-aliment est un supplément qui est composé d'aliments complets — en général le meilleur que la nature puisse offrir, du point de vue nutritionnel. Cela signifie que vous avez la liste complète des constituants requis par la vie pour croître et se maintenir. Se supplémenter avec des suppléments industriels peut complètement déstabiliser votre équilibre biochimique et affecter les facteurs d'assimilation et d'ionisation requis normalement par votre métabolisme.

Simplifiez-vous la vie. Si vous vous détendez, étudiez vraiment et faites vos propres expériences, vous découvrirez la vérité. La détoxination est la clé magique. Utilisez-la pour ouvrir la porte du royaume de Dieu et de la réelle vitalité, et pour faire l'expérience d'une vie libérée de toute maladie.

Le médecin du futur ne nous prescrira pas de médicament, mais il intéressera ses patients à prendre soin de la structure humaine, à l'alimentation ainsi qu'à la cause et la prévention des maladies.

— Thomas Edison

CHAPITRE QUATRE
Les habitudes toxiques

De nombreux concepts liés à la santé et au bien-être sont erronés. Ils nous ont été transmis par nos familles et enseignés dans nos écoles en toute ignorance, ou programmés en nous délibérément par la télévision et autres médias à des fins commerciales. Le mythe « Buvez du lait pour le calcium » est l'un des plus répandus. Le mythe des protéines est tout aussi énorme. Nous sommes devenus une civilisation de gros mangeurs de protéines, principalement grâce au marketing des industries qui commercialisent des produits animaux et céréaliers.

Dans le milieu des affaires, il est naturel de développer des slogans sur ses produits pour mieux les vendre. Mais lorsque ces industries franchissent la ligne et commencent à communiquer avec des demi-vérités ou des non-vérités, nous subissons tromperies et présentations tendancieuses. Ces « non-vérités » mettent en péril la santé de millions de personnes chaque année. Ce type de publicité trompeuse est une pratique courante au sein des laboratoires pharmaceutiques. Les médicaments prescrits ou en vente libre tuent chaque année des centaines de milliers de personnes selon *The Washington Post* ainsi que de nombreuses autres sources.

Ce chapitre examinera plusieurs mythes meurtriers qui ont trait à l'alimentation, à la vaccination contre les maladies et à la dépendance aux poisons chimiques. Nous conclurons avec une information qui vous aidera à vous protéger de certaines nuisances de votre environnement, y compris une liste des centres antipoison.

Lorsque nous faisons des choix basés sur nos habitudes plutôt que sur notre alignement avec les forces de la nature, ces habitudes peuvent engendrer une intoxication de notre organisme pouvant entraîner des maladies graves ou la mort. Et si nous privilégions ce modèle de santé ou d'hygiène imaginaire plutôt que l'équilibre de notre environnement, nous créons des habitudes toxiques d'une portée encore plus grande — des modèles qui peuvent affecter la santé de notre planète et de tous ses habitants.

MODULE 4.1 — Le problème du lait et des produits laitiers

Le lait de vache est destiné aux vaches. Il n'y a rien de mal à boire du lait, dès l'instant où vous ouvrez les yeux pour la première fois, à votre naissance, jusqu'à l'âge de deux ans. Enfin, pourvu que ce lait vienne de votre mère, et soit par conséquent frais, cru et naturel. Idéalement, la mère devrait avoir une alimentation crue, hautement énergétique et nutritionnelle, avant et pendant la grossesse. Mais, dans notre société nous avons tendance à ne pas allaiter nos enfants. La plupart d'entre nous ont été sevrés avec du lait de vache ou d'autres laits maternisés synthétiques, qui sont au moins vingt fois plus concentrés que le lait de vache.

Le lait de vache a tendance à être riche en protéines, minéraux et lipides — une nécessité pour le veau qui va grossir d'environ 150 à 250 kg par an. Il va sans dire que les bébés humains ne grossissent pas aussi vite. Le lait de vache contient au moins quatre fois plus de protéines et au moins six fois plus de minéraux que le lait humain. Un lait aussi concentré est très difficile à digérer pour le nourrisson. Chez l'homme, la production enzymatique permettant de digérer les produits laitiers est bien inférieure à celle des bovins. N'ayant pas les enzymes appropriées en quantité adéquate, les bébés humains souffrent de troubles digestifs et de congestion de mucus dans les sinus, poumons, cerveau et oreilles. De nombreux types d'allergies sont également engendrés par la congestion excessive initiée par la consommation de lait de vache.

Les adultes ne peuvent absolument pas digérer le lait et développent des troubles congestifs en vieillissant. Le lait de vache est également pauvre en acides gras essentiels, qui sont vitaux pour l'homme,

jouant un rôle dans la production du cholestérol systémique, des stéroïdes, des tissus cérébraux et nerveux, etc. Le lait de vache cru sert plus à la croissance du squelette et des muscles, tandis que le lait humain favorise la croissance du cerveau et des nerfs. C'est l'une des principales différences entre les frugivores et les herbivores.

Approximativement entre 3 et 4 ans, la plupart des enfants perdent les enzymes qui permettent la digestion du lait, en particulier la lactase, qui décompose le lactose — le principal sucre du lait. C'est parce que, biologiquement, nous sommes supposés être sevrés après 3 ou 4 ans. Comme nous n'avons plus les enzymes digestives adéquates pour décomposer le lait, notre production de mucus augmente. Le lait devient alors très irritant pour la muqueuse du tractus gastro-intestinal, ce qui engendre encore plus de mucus. En se combinant avec l'amidon, ce mucus crée une abondante plaque mucoïde sur les parois des intestins.

Vous souvenez-vous de John Wayne ? À sa mort, on a constaté qu'il avait 23 kg de matières fécales incrustées dans ses intestins. Une telle impaction provoque inflammation, apparition de poches (diverticules) et faiblesse tissulaire de la paroi intestinale. Ceci engendre une diminution du fonctionnement des intestins, des ulcérations, des lésions et des cancers. Dans les années 80, le Médecin Général des Armées des États-Unis C. Everett Koop, M.D., a déclaré : « Les produits laitiers sont mauvais pour votre santé ».

D'ALCALIN À ACIDE

Et maintenant, pour couronner le tout, nous cuisons (pasteurisons) le lait de vache. La chaleur modifie la composition chimique du lait, de même qu'elle change sa nature alcalinisante en acidifiante. En chimie, si nous voulons modifier un composé chimique, nous lui ajoutons de la chaleur. La chaleur ou la cuisson détruisent également toutes les vitamines hydrosolubles, en particulier la vitamine C et celles du groupe B. Elles saturent les graisses et lient certaines protéines aux minéraux, ainsi que les minéraux entre eux. Qu'arrive-t-il au petit veau si vous le nourrissez avec du lait pasteurisé au lieu du lait cru et frais de sa mère ? Il meurt.

LA CONGESTION DIMINUE L'ASSIMILATION

Les rhumes, la grippe, les oreillons ainsi que tout trouble lymphatique ou respiratoire peut être largement attribué à une congestion due aux produits laitiers. Les produits laitiers créent énormément de mucus et de constipation. Lorsque vous attrapez un rhume ou présentez des troubles respiratoires, d'où pensez-vous que ce mucus clair, jaune, vert, marron ou noir provienne ? D'où proviennent les tumeurs ? Ou encore le gonflement des ganglions lymphatiques, en particulier des amygdales ?

La thyroïde et les glandes parathyroïdes sont situées dans la gorge. Elles deviennent également congestionnées par le mucus formé lors de l'ingestion de produits laitiers, entraînant leur hyper- ou surtout leur hypoactivité. La thyroïde et les parathyroïdes sont responsables de l'assimilation du calcium dans l'organisme. Lorsque ces glandes commencent à défaillir à cause de la congestion due au mucus, aux toxines et à l'inflammation engendrée par les produits laitiers, l'assimilation du calcium commence à diminuer — ce qui produit un effet contraire à celui initialement recherché en consommant des produits laitier. Un appauvrissement en calcium au niveau cellulaire peut se traduire par des troubles tels que dépression et faiblesses osseuse, tissulaire, nerveuse, musculaire, ainsi que du tissu conjonctif. Ce sont tous des effets secondaires à la congestion de mucus qui s'installe dans nos tissus à cause de la consommation de produits laitiers.

Le calcium est un minéral abondant. La plus grande concentration de calcium biodisponible se trouve dans les graines de sésame et dans les algues comme le kelp. Le calcium requiert du magnésium pour être correctement assimilé. Le calcium et le magnésium des fruits, et particulièrement celui des légumes, sont compatibles. Les légumes à feuilles vert-foncé sont riches en calcium, magnésium et flavonoïdes, chacun ayant besoin des autres pour une bonne assimilation. Dans le lait de vache, par contre, vous avez beaucoup plus de calcium que de magnésium, ce qui diminue encore plus son assimilation. On a estimé que moins de 20 % du calcium du lait était assimilé. Nous assimilons plus de calcium provenant des jus de fruits que du lait.

Lorsque le lait est cuit, les minéraux s'ionisent, passant d'alcalins à acides. Cela peut engendrer la formation de lithiases, une faiblesse musculaire, une inflammation du tractus gastro-intestinal et autres troubles. On peut le constater chez les nombreuses personnes buvant du lait qui, tout en se supplémentant en calcium, souffrent quand même d'ostéoporose. Nous devons commencer à penser en termes d'**assimilation plutôt que de supplémentation**. Des doses élevées de calcium ne sont pas une solution, celle-ci se trouvant plutôt dans une bonne assimilation.

Les glandes thyroïde/parathyroïdes et surrénales sont principalement responsables de l'assimilation du calcium dans l'organisme. J'ai remarqué que lorsque ces glandes sont en bonne santé, le corps assimile correctement le calcium. Si vous nettoyez et régénérez ces glandes, vous assimilerez beaucoup mieux le calcium. Utilisez la *Détermination de la température de référence* (*cf*. Annexe A) pour observer et contrôler le fonctionnement de votre thyroïde. Vérifiez votre pression artérielle pour déterminer l'affaiblissement de vos surrénales. Souvenez-vous que si votre pression systolique est inférieure à 11,8 vous avez certainement une faiblesse des surrénales.

PARASITES

Les parasites sont une autre conséquence de la consommation de lait. On estime que plus de 60 % des vaches américaines présentent au moins l'une des pathologies suivantes : virus de la leucémie, salmonellose et virus de la tuberculose. En outre, les aliments les plus mucogènes que nous consommons sont premièrement le lait et les produits laitiers et deuxièmement les sucres raffinés ; ces deux catégories d'aliments vont provoquer l'apparition d'une congestion excessive dans tous nos tissus. Les levures, champignons et parasites affectionnent les milieux congestionnés pour se nourrir et se développer. Cela favorise la prolifération de *Candida albicans* et autres infections. Après avoir observé des milliers de patients atteints de cancers, je suis convaincu que le lait et les produits laitiers (et même le colostrum) peuvent favoriser l'apparition et la croissance de tumeurs ainsi que la congestion du système lymphatique. De nombreux cancers de type congestifs (tumeurs) sont, à mon avis, initiés par la consommation de ce type d'aliments.

DIABÈTE

De nombreuses études ont relié la consommation de lait pasteurisé au diabète. Les anticorps produits pour combattre les protéines altérées et délétères du lait attaquent également les cellules bêta du pancréas. Les cellules bêta se situent dans les îlots de Langerhans du pancréas et leur tâche est de sécréter l'insuline.

HORMONE DE CROISSANCE BOVINE

Les effets de l'hormone de croissance bovine recombinée — rBGH, ou somatotropine bovine recombinée — constituent un autre problème majeur que l'on peut observer avec le lait. La société Monsanto a créé cette hormone de croissance bovine à partir d'une souche d'*Escherichia coli.* Cette hormone a initialement été créée pour augmenter la production de lait. Certaines études ont montré que la rBGH était cancérigène. De nombreuses études ont montré qu'elle augmentait le taux de croissance des cancers. Je pense personnellement qu'elle stimule le système endocrinien, et tout particulièrement la thyroïde et les glandes surrénales. Cela affecte notre propre croissance, d'autres facteurs de développement et notre équilibre hormonal. Dans notre société, nous sommes confrontés avec ces déséquilibres hormonaux massifs qui détruisent notre santé et notre économie.

Cherchez la vérité concernant les aliments que vous consommez. Ne vous laissez pas dissuader par les médias et autres groupes d'influences à l'œuvre dans notre société capitaliste où l'argent est devenu plus important que le bien-être de l'homme. Il est vital de détoxiner votre corps de toutes les congestions qui se sont installées suite à de nombreuses années de consommation d'aliments mucogènes.

FLORE INTESTINALE

De nombreuses personnes attentives à leur santé prennent des *Lactobacillus acidophilus*, et autres probiotiques. Pourquoi ? Si vous ne consommez pas de produits laitiers, pourquoi auriez-vous besoin de prendre ce genre de produits ? Ce sont des bactéries qui sont impliquées dans la décomposition des protéines et des sucres du lait. On peut également les rencontrer dans un organisme où se sont installées des toxémies (toxines) engendrées par les produits laitiers, par exemple dans la salive, le système lymphatique, le vagin, etc. Pour votre santé, il est plus important de vous débarrasser de ces toxines et des bactéries qui s'en nourrissent. On peut également se poser la question si ces suppléments en bactéries vont survivre à l'acidité gastrique lorsqu'elles sont ingérées. Il n'est pas difficile de se créer une flore intestinale. Vous ne pouvez pas maintenir les bactéries en dehors de votre organisme. C'est un processus tout à fait naturel. Les bactéries sont les charognards du corps, le nettoyant et se nourrissant de ses déchets, sous-produits de la digestion et du métabolisme. Souvenez-vous, votre flore intestinale change en même temps que votre alimentation.

Le succès n'est rien de plus que l'étude minutieuse de l'évidence.

— Jim Rohn, philosophe du succès

MODULE 4.2 — Les protéines : toute la vérité.

Revenez au Module 3.3 du chapitre précédent, pour une introduction au sujet des protéines et la façon dont elles sont métabolisées. Comme vous pouvez vous en souvenir, « protéine » est un terme qui désigne une « structure ». Tout comme une maison, elle est déjà construite. Elle possède une forme propre, comme par exemple le tissu musculaire. Et, à l'instar d'une maison, elle est construite *à partir de* nombreuses matières premières. Les structures protéiques sont constituées de matières premières appelées acides aminés. Ce sont donc les acides aminés qui constituent les matières premières dont votre organisme a besoin et qu'il utilise pour se construire (croître), se maintenir et se réparer. Il utilise également les protéines (acides aminés) comme facteurs d'immunité, transporteurs et agents cataboliques. Le terme « protéine » est également un terme générique englobant la totalité des substances azotées présentes dans la matière animale ou végétale, à l'exclusion des graisses dites azotées.

Les protéines, ou totalité des substances azotées d'un aliment, consistent en une variété de composés chimiques de deux sortes : protéides ou non-protéides. Les albuminoïdes, globulines, protéases, peptones, gluténoïdes, etc. sont des exemples de protéides, tant simples que complexes. La créatine, la créatinine, la xanthine, l'hypoxanthine, les amides et les acides aminés sont des exemples de non-protéides, ou composés simples.

Le corps humain requiert de nombreux acides aminés, divisés en deux groupes. Premièrement, les acides aminés essentiels, qui sont au nombre de onze. Ils sont dits indispensables à la croissance et à la réparation. (Personnellement, je ne suis pas d'accord avec cette affirmation, ayant vu des personnes atteintes de faiblesse neurologique extrême, se guérir et se régénérer uniquement avec des fruits). Deuxièmement, de nombreux acides aminés non-essentiels sont également utilisés par l'organisme. La liste ci-dessous récapitule les deux groupes.

Acides aminés

ACIDES AMINÉS ESSENTIELS (FOURNIS PAR LES ALIMENTS)
Cystéine
Histidine
Isoleucine
Leucine
Lysine
Méthionine
Phénylalanine
Thréonine
Tryptophane
Tyrosine
Valine

ACIDES AMINÉS NON-ESSENTIELS (CRÉÉS PAR L'ORGANISME)
Alanine
Arginine
Acide aspartique
Acide glutamique
Acide hydroxyglutamique
Citrulline
Glycine
Hydroxyproline
Norleucine
Proline
Sérine

La structure des protéines comprend également du carbone, de l'oxygène, du phosphore, du soufre et du fer. Comme vous pouvez le constater, le terme « protéine » est par conséquent un terme arbitraire donnant une « structure » à un ensemble de matières premières. Protéine est en fait le terme arbitraire donné à toute matière première nécessaire à l'organisme. Toutefois, sa définition factuelle est celle d'une structure à part entière, tout comme un tissu.

POUVONS-NOUS ASSIMILER LES PROTÉINES ?

La digestion des protéines est nécessaire car l'organisme ne peut assimiler que de simples acides aminés — ceux que l'on trouve en abondance dans les légumes et les noix. Le foie peut également produire ses propres acides aminés et peut même synthétiser de plus petits composés azotés. Les protéines de la viande doivent être décomposées (hydrolysées) en acides aminés simples avant que notre organisme puisse réellement les utiliser. J'appelle la viande « protéines de seconde main » à cause de l'ampleur du processus digestif nécessaire pour décomposer la « construction » en briques élémentaires ou acides aminés. Les fruits, légumes et noix sont beaucoup plus simples à décomposer pour l'organisme, car se sont des structures d'acides aminés élémentaires. Il a été démontré qu'une alimentation à base de légumes fournissait plus d'azote disponible qu'une alimentation carnée.

Il est important de comprendre que les nutriments agissent différemment dans un environnement anionique (acide) et dans un environnement cationique (alcalin). Les acides aminés deviennent des vecteurs de croissance, maintenance et réparation dans un environnement alcalin ou cationique. Dans un environnement anionique (acide) ils ont tendance à se lier à des minéraux, métaux et lipides, entraînant ultérieurement des états toxiques dans l'organisme. Ce qui provoque une carence en acides aminés disponibles, affamant votre organisme en matières premières. Vous pouvez manger toutes les protéines que vous voulez mais votre organisme ne pourra se régénérer correctement sans une bonne biodisponibilité des acides aminés.

Les muscles « gonflés » artificiellement par un régime hyperprotéiné disparaîtront lors de la détoxination, car cette accumulation d'acides aminés n'est pas nécessaire au fonctionnement normal de l'organisme. Lorsqu'une protéine se décompose, elle crée de l'acide sulfurique et de l'acide phosphorique, acides très toxiques et nocifs pour les tissus. Nos électrolytes sont alors consommés pour convertir ces acides en sels (ionisation), neutralisant ainsi leurs effets délétères. Les glucides et les lipides créent de l'acide lactique et de l'acide acétique, qui nécessitent le même processus, mais sont moins nocifs. Voilà pourquoi nous devons refaire le plein d'électrolytes quotidiennement. Les processus d'ionisation et d'alcalinisation sont vitaux pour épargner vos reins, votre foie et les autres tissus de votre organisme. Ceux qui épuisent leurs électrolytes sans les remplacer tombent dans une grave acidose, qui peut entraîner convulsions, coma et mort. Cancer et autres états extrêmement acides sont grands consommateurs de sodium et autres électrolytes alcalinisants. Raison de plus pour consommer le plus possible de fruits et légumes alcalins.

Les protéines exogènes (étrangères) provenant de la viande, des produits laitiers, des céréales, des œufs, etc., sont abrasives pour les muqueuses de notre organisme. Cela provoque une réaction lymphatique (muqueuse) qui peut entraîner une production excessive de mucus qui s'accumule dans les tissus et les cavités du corps. Ce mucus s'accumule en piégeant les protéines, remplissant espaces interstitiels ainsi que

ganglions lymphatiques, sinus, cerveau, poumons, etc. Les boutons, furoncles et tumeurs sont une expression de cette congestion ou accumulation toxique. Certaines des étapes finales de dégradation de la matière protéique entraînent la production d'acide urique. L'acide urique est abrasif et irritant, ce qui enflamme et détériore les tissus. Les dépôts d'acide urique peuvent engendrer de l'arthrite dans les tissus articulaires et musculaires. L'acide urique provoque la goutte. Plus vous ingérez des protéines animales, plus vous faites travailler votre système immunitaire, et plus vous invitez le « royaume » des parasites à se développer en vous. De nombreux parasites (y compris de nombreux virus, bactéries et leurs « grands frères » les vers et les douves) se nourrissent des déchets issus de la digestion des protéines animales.

Manger de la viande engendre des odeurs corporelles provenant du pourrissement (putréfaction) de la chair en nous. De la viande peut se retrouver incrustée dans la paroi intestinale provoquant la décomposition de notre muqueuse intestinale en même temps que celle de la chair. Il est important de remarquer que la putréfaction modifie les protéines en sous-produits chimiques toxiques. À l'inverse, les fruits et légumes n'engendrent pas d'odeurs corporelles.

Les protéines sont acidifiantes, ce qui peut créer une inflammation et provoquer une décomposition tissulaire — ce qui produit un effet contraire à celui escompté en consommant des protéines. Je ne dis pas cela pour que vous évitiez les protéines, mais pour vous mettre en garde sur les quantités et certains types de protéines. Une alimentation riche en noix, légumes et fruits fournit quantité d'acides aminés et construit un corps sain et très robuste.

L'organisme ne peut pas utiliser les « protéines de type viande » (acides aminés groupés) avant de les avoir décomposé en acides aminés simples. Ce processus débute dans l'estomac où l'acide chlorhydrique (HCl) des sucs gastriques convertit le pepsinogène en pepsine. La pepsine commence à décomposer ces structures protéiques en peptones/polypeptides. C'est un processus acide. Une fois cette matière « pré-digérée » sortie de l'estomac et arrivée dans le duodénum (intestin grêle), les enzymes protéolytiques du pancréas (qui sont alcalines) commencent à transformer les polypeptides en peptides. Finalement, alors que ces peptides progressent dans l'intestin grêle, votre muqueuse intestinale sécrète des enzymes (peptidase), qui convertissent ces peptides/peptones en acides aminés. Le processus complet prive l'organisme d'énergie vitale, tout cela pour des matières premières de « seconde main ».

Les protéines des plantes sont composées de structures simples d'acides aminés qui sont considérablement moins gourmandes en énergie. Les plantes, qui sont riches en énergie électromagnétique, compensent ce besoin énergétique. À l'inverse, les protéines animales sont beaucoup plus structurées et électriquement mortes. Ce qui requiert un processus digestif bien plus radical, qui prive l'organisme d'énergie vitale. La consommation d'une quantité trop importante de protéines animales, de par leur taux d'acidité élevé, a été reliée au cancer du côlon, qui est aujourd'hui le deuxième type de cancer prépondérant aux États-Unis. Des milliers de personnes meurent chaque année des effets cumulés d'une alimentation hyperprotéinée. Le foie, le pancréas, les reins et les intestins sont détruits par une trop grande consommation de protéines. 20 à 40 grammes de protéines par jour représente déjà une grande quantité, mais la plupart des gens en mangent 150-200 grammes par jour.

L'ÉNERGIE DE LA VIANDE

On dit que la viande donne de l'énergie. Comme cette énergie provient essentiellement de l'adrénaline présente dans ses tissus, ce n'est qu'une énergie de stimulation et non une énergie dynamique. Si jamais vous visitez un abattoir vous verrez et ressentirez la peur qu'éprouvent ces pauvres créatures juste avant d'être tuées. Physiologiquement, cette peur pompe la medulla de leurs glandes surrénales, produisant de l'adrénaline. L'adrénaline est un neurotransmetteur, qui stimule l'énergie dans les tissus de l'organisme grâce au système nerveux. C'est principalement ce qui donne aux mangeurs de protéines une sensation intense d'énergie. Cependant, après des années passées à manger de la viande pleine d'adrénaline, vos glandes surrénales s'affaiblissent et deviennent paresseuses pour produire leurs propres neurotransmetteurs. Votre pression artérielle se met alors à diminuer (une pression systolique inférieure à 11,8 est basse). Comme nous commençons à transmettre génétiquement nos faiblesses surrénaliennes, les générations futures risquent de voir se multiplier les scléroses en plaques, Parkinson, maladie d'Addison et autres troubles neurologiques, du fait d'une déficience chronique en neurotransmetteurs.

Une faiblesse des glandes surrénales peut également entraîner de l'hypertension. Lorsque nos surrénales s'affaiblissent nous commençons également à produire des stéroïdes (nos anti-inflammatoires) en quantité insuffisante, car la viande est très acidifiante (ce qui crée l'inflammation). L'organisme va utiliser notre cholestérol à la place des stéroïdes sur le lieu de l'inflammation. Ce qui devient un sérieux problème, car les lipides, en présence d'acidose, se mettent à s'agglutiner et former une plaque « sur » et « à l'intérieur » des

tissus.

L'énergie provenant de la consommation de viande peut également provenir des hormones de croissance utilisées pour engraisser le bétail (ou autres animaux) plus rapidement. L'énergie devrait être dynamique ou cellulaire, et non créée par des stimulants. L'énergie dynamique provient d'une alimentation crudivore source d'alcalinisation, d'électrolytes adéquats, d'électricité, d'acides aminés, de composés et complexes (vitamines, minéraux, flavonoïdes, etc.) synergiques adéquats.

AGISSEZ !

Il est grand temps pour l'humanité d'arrêter la consommation toxique de produits animaux, qui de nos jours sont tellement chargés d'hormones toxiques, antibiotiques, produits chimiques, etc., qu'ils sont devenus des bombes à retardement, égrenant leur tic-tac à l'intérieur de nous. Nous pouvons nous hisser au-delà du pourrissement et de l'empoisonnement pour profiter de la vitalité et de la pureté intérieure que nous apporte une alimentation à base de fruits et légumes crus. Un tel régime brise les chaînes de la colère et du désespoir, nous libère et nous rend lumineux de vitalité et de santé.

Essayez un régime sans produits animaux et constatez la différence sur vous-même. C'est une chose que de lire et de se forger une opinion au-delà de la pensée conditionnée. C'en est une autre d'en faire l'expérience directe par vous-même.

Toute forme de vie transmute des composés et éléments en d'autres composés et éléments, bien que la communauté scientifique ne comprenne pas encore bien ce processus. Votre organisme sait créer des acides aminés à partir de glucides et de lipides. Votre corps utilise les constituants de vos aliments, en particulier ceux qui vous sont biologiquement destinés, pour se maintenir et se régénérer.

La nature restera toujours mystérieuse pour nous pousser à chercher. Le mental, qui dramatise sans arrêt, peut capter l'attention de l'âme, ici, dans le corps physique, indéfiniment. Le mental est comme celui qui cherche Dieu, qui cherche toujours la vérité ailleurs alors qu'elle est juste en face de lui. Le mental (intellect) adore décortiquer les choses pour essayer de comprendre comment elles sont faites. L'âme *sait* déjà comment les choses fonctionnent. Libérez-vous de l'intellectualisme et appréciez la simplicité de la nature de Dieu. Cela vous économisera énormément d'énergie. Devenez un mangeur d'aliments crus et vivants et jouissez d'une vitalité rayonnante et d'une solide santé. Vous n'en serez que plus heureux.

LES RÉGIMES HYPERPROTÉINÉS PEUVENT ENTRAÎNER LA MORT

Des études menées par quelques-unes des meilleures universités du monde (dont le *Simmons College* et l'université d'Harvard, mentionnées dans *The New England Journal of Medicine* et *The Archives of Internal Medicine*) ont montré, encore et encore, que les protéines issues de la viande sont toxiques lorsqu'elles traversent notre paroi intestinale. Cela engendre une acidose qui affecte notre réponse immunitaire et attire les parasites. Voici une liste récapitulative des faits examinés dans les précédents paragraphes qui doivent nous pousser à éviter la viande et les régimes hyperprotéinés.

- La structure de la protéine n'est pas utilisable telle quelle par l'organisme et doit être décomposée en ses composés les plus simples, appelés acides aminés, avant que l'organisme puisse les assimiler complètement. Ce processus *requiert* de l'énergie au lieu d'en fournir.
- De nombreux acides sont créés au cours de la digestion et de la métabolisation des protéines, tels que l'acide urique (qui cause la goutte), l'acide phosphorique et l'acide sulfurique. Ces acides provoquent l'irritation et l'inflammation des tissus. Ils stimulent également la réponse nerveuse entraînant une hyperactivité tissulaire.
- Les protéines sont des composés azotés riches en phosphore qui, lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités, vont épuiser notre calcium et nos autres électrolytes.
- Les protéines sont extrêmement acidifiantes, abaissant le pH de l'organisme. Ceci provoque une inflammation et un affaiblissement des tissus, entraînant leur mort.
- Les protéines ne sont pas utilisées comme carburant par l'organisme ; ce sont des briques de construction et des transporteurs. Lorsqu'elles sont décomposées en acides aminés par la digestion, elles sont principalement destinées à la croissance et à la réparation des tissus. Les sucres simples constituent la principale source de carburant pour notre corps, en plus de l'oxygène. Lorsque nous essayons de perdre du poids en brûlant des protéines comme carburant, cela entraîne une décomposition des lipides. Mais également une décomposition des tissus. Vous pouvez détruire les

tissus hépatiques, pancréatiques et rénaux en brûlant vos briques élémentaires au lieu d'utiliser les carburants adéquats.

- Chez les personnes présentant une faiblesse surrénalienne, un régime hyperprotéiné stimule le foie à produire une grande quantité de cholestérol, qui ensuite s'accumule et forme des plaques dans tout le corps, en particulier dans le système vasculaire, le foie et les reins. La formation de lithiases apparaît dans le foie et la vésicule biliaire.
- Les protéines animales putréfient dans l'organisme engendrant des odeurs corporelles. Cette putréfaction entraîne, dans les intestins et les tissus, tant au niveau interstitiel qu'intracellulaire, le développement d'un cloaque de toxines. Ce qui non seulement fournit un milieu favorable à la croissance des parasites, mais également un milieu dont l'acidité engendre une inflammation qui bloque la respiration cellulaire et finit par entraîner la mort de la cellule.
- Une consommation élevée de protéines ne convient pas plus à notre espèce qu'elle n'est physiologiquement intelligente.
- L'élevage à des fins alimentaires a dévasté notre économie, notre environnement et notre spiritualité. Nous détruisons nos forêts et nos espaces verts pour créer des pâturages. Cela détruit notre planète de multiples façons, en affectant la production vitale d'oxygène, diminuant la protection contre la chaleur, détruisant la beauté, limitant la protection contre l'érosion, limitant notre production de fruits et légumes, augmentant les sous-produits animaux toxiques, nous spoliant de la couche arable et d'oxygène par la culture de céréales, et détruisant l'habitat naturel des animaux sauvages. Nous gaspillons des milliers d'hectares en faisant pousser les céréales nécessaires à l'alimentation du bétail et autres animaux.
- Les régimes hyperprotéinés contiennent des quantités excessives d'adrénaline et engendrent l'agression, la colère et un épuisement des surrénales chez ceux qui consomment ces aliments.
- Il a été démontré que la viande provoquait le cancer des intestins. On suspecte également son rôle dans les cancers du foie et du pancréas. Le cloaque de putréfaction qu'elle installe dans le système lymphatique est probablement le point de départ des lymphomes.
- Les populations carnivores ont une espérance de vie plus courte. Par exemple, les Inuits du Canada du Nord et de l'Alaska ont une espérance de vie d'environ 50 ans.
- La viande n'est rien moins que des cellules mortes ou mourantes, baignant dans leur propre cloaque de sang stagnant et se putréfiant. Et l'homme appelle cela un bon aliment.
- La viande stimule, irrite et enflamme les organes sexuels, en particulier la prostate (prostatite).
- De nos jours, la viande animale est gorgée d'hormones de croissance, antibiotiques, pesticides, herbicides, déchets nucléaires, taux élevés d'adrénaline et autres produits chimiques provenant de la pollution de l'air et des sols. Tous ces composés sont considérés comme étant cancérigènes. On trouve aujourd'hui plus de cancers dans les vaches, cochons et poulets que l'on n'en a jamais vu auparavant. Et l'homme en mange. Certains producteurs de viande (agriculteur, propriétaire de ranch) ont aussi perdu leur intégrité et leur sens moral, qui abattent leurs vaches, cochons et poulets malades et agonisants, hachent leur viande « morte » et souvent « malade » et la mélangent à la nourriture de leur bétail. Ce qui entraîne maladie de la « vache folle » et fièvre aphteuse. Nous rencontrons maintenant ce phénomène, notamment en Europe, où les éleveurs de viande ont nourri des vaches vivantes avec de la viande de mouton mort. Les vaches sont végétariennes. Les porcs ne sont pas, non plus, de vrais mangeurs de viande. Cela finit par entraîner acidose et maladies chez ces animaux, tout comme chez l'homme.
- Les régimes hyperprotéinés abaissent le taux de manganèse ce qui entraîne spasmes, convulsions, troubles des neurotransmetteurs (myasthénie, dyspnée, arythmies cardiaques y compris fibrillation auriculaire, etc.), troubles neuromusculaires, Parkinson et maladie de Charcot.
- La viande est pleine de cellules sanguines mortes (hémoglobine), remplies de fer. Néanmoins, le fer est un minéral qui, consommé en abondance, peut devenir toxique, en particulier sous sa forme oxydée (ce qui n'est pas le cas du fer végétal). Un empoisonnement au fer engendre de multiples réactions dans l'organisme dont :

  - Diminution du chrome (requis par le transport de l'insuline)
  - Diminution du zinc (requis dans la production d'insuline et d'énergie)
  - Dégâts tissulaires (foie, pancréas, reins)
  - Baisse du calcium, de son absorption et de son assimilation

- Augmentation des taux de sodium (donc apparition d'œdème)
- Augmentation des taux d'azote et de phosphore (donc augmentation de l'acidose)
- Vertiges, troubles de l'équilibre, spasticité par diminution du manganèse

- La consommation de viande engendre une hypertension due à la rétention du sodium et à la coagulation des lipides.
- La consommation de viande simultanément avec une supplémentation en vitamine C renforce l'absorption du fer, amplifiant ainsi la toxicité du fer.
- La consommation de viande rouge est reliée à l'augmentation de composés N-nitrosés produits par des bactéries intestinales qui pourrait provoquer des cancers de la paroi intestinale.
- La consommation de viande est réputée être la cause principale et directe de caries dentaires.

Ce ne sont que quelques exemples de la façon dont l'alimentation hyperprotéinée détruit la race humaine. Réveillez-vous et profitez d'une vie sans produits animaux. Votre corps vous adorera et deviendra vibrant et sans odeurs. Aimez également votre planète et ses animaux.

PROTÉINE COMPLÈTE OU MYTHE COMPLET ?

Il y a un mythe concernant le besoin de protéine « complète » ou d'acides aminés « complets » dans l'alimentation humaine. Nous nous battons contre cette information erronée depuis des années. À la base, ce postulat affirme qu'à moins de manger des aliments qui contiennent tous les acides aminés essentiels dans un repas vous n'aurez pas le matériel nécessaire pour créer une « protéine complète » et par conséquent vous serez carencé en protéines. C'est l'un des principaux arguments pour que vous consommiez de la viande ou des produits laitiers, ou bien des produits à base de soja, haricots et farine blanche. Toutefois, prenez en considération ce qui suit :

- De quoi se nourrissent un cheval sauvage, un éléphant ou une vache ? Ce sont des herbivores et leur force est célèbre. Leur alimentation se compose à 100 % d'herbe et de matière végétale. S'ils ont eu besoin de ces prétendues « protéines complètes », ils ont dû les trouver dans les plantes.
- L'alimentation du grizzli est constituée de 70 à 80 % d'herbe. Les ours ne mangent pas tant de viande que cela. Lorsqu'ils le font, c'est plus la graisse que les protéines qu'ils cherchent. Les ours sont omnivores.
- Nous sommes l'espèce la plus évoluée parmi les frugivores, qui ne sont pas destinés à manger de la viande.
- Les crudivores qui mangent de manière équilibrée une variété de fruits, légumes et noix ne sont jamais carencés en acides aminés indispensables à la santé. Plutôt l'inverse. Les acides aminés des plantes sont plus énergétiques, faciles à décomposer et assimiler par votre organisme. La viande requiert un processus digestif plus radical et consommateur d'énergie pour obtenir les acides aminés qui la compose. Un autre facteur important est que les protéines animales provoquent une réaction acide dans l'organisme, engendrant une acidose plus importante, tandis que les végétaux provoque une réaction alcaline, éliminant ainsi l'acidose.

Votre corps a besoin d'aliments vivants pour rester vivant. Si les nutriments ne proviennent pas de fruits, noix et légumes frais et bio, c'est que vous n'en avez pas besoin ! Et de plus, il n'y a rien de sain à manger des tissus vieux, pourris et morts — les cellules mortes d'un sang stagnant.

La constitution du corps de l'homme ne s'est pas adaptée aux nouvelles conditions de l'environnement artificiel qui a remplacé son environnement naturel. Il s'ensuit un perpétuel désaccord entre l'homme et son environnement. L'effet de ce désaccord est une dégradation globale du corps de l'homme, dont les symptômes sont appelés maladie.

— Professeur Hilton Hotema, *Man's Higher Consciousness*

MODULE 4.3 — Irritants et stimulants.

La plupart des gens consomment une grande quantité de substances irritantes et stimulantes dans leur alimentation. Ces composés sont ainsi appelés car ils *irritent* et *stimulent* les tissus, provoquant une production abondante de mucus et une hyper- ou hypoactivité de ces tissus (organes, glandes, etc.). À cause de cet abus, les tissus finissent par être épuisés, ce qui entraîne des maladies chroniques et dégénératives. Parmi ces irritants, que l'on consomme consciemment ou inconsciemment chaque jour, se trouvent le poivre noir, la caféine, le sel, le glutamate monosodique, les conservateurs, les sucres chimiques et raffinés. La liste est longue.

Ces composés irritent la muqueuse du tractus gastro-intestinal, provoquant sécrétion de mucus, congestion et impaction de l'intestin. Ils engendrent également une inflammation de l'organisme, car la plupart d'entre eux sont acides ou réchauffants, initiant ainsi une réaction immunitaire. Dans le domaine de la santé, cependant, *Capsicum* (Piment de Cayenne) est utilisé par de nombreuses personnes à la fois contre l'hypertension et pour augmenter la circulation sanguine. Le Piment de Cayenne n'est pas aussi irritant que le poivre noir. Le piment rouge stimule néanmoins la muqueuse du tractus gastro-intestinal ce qui peut provoquer une abondante sécrétion de mucus. La congestion due au mucus est au cœur de tous les troubles congestifs, tels que congestions des sinus, bronchites, pneumonies et maux d'oreilles.

Lorsqu'un individu modifie son style de vie et commence à manger des aliments crus et vivants, le corps change. Plus vous consommerez d'aliments crus, plus votre corps se purifiera et sera en bonne santé. Vous en arriverez à un point où vous ne serez même plus capable de manger des aliments piquants. Le Piment de Cayenne, les oignons et même l'ail vous irriteront.

Les stimulants sont une des passions de l'homme. Nous ingérons des centaines de kilos et/ou de litres de ces substances chaque année. Cafés, thés et sodas sont consommés comme jamais auparavant. Ces boissons (riches en tanins, alcaloïdes, acides sulfurique et phosphorique, etc.) stimulent non seulement les tissus, mais les endommagent également. Savez-vous ce qu'il arrive au béton lorsque vous versez du soda dessus ? Il se décompose. Si vous mettez un morceau de viande dans un verre de soda, qu'advient-il de la viande ? La même chose — elle est décomposée. Les sodas enflamment et détruisent la paroi de votre tractus gastro-intestinal, sans parler du foie et des reins.

Le café et le thé du commerce sont également largement consommés de nos jours. Ces boissons irritent et stimulent le foie, le tractus gastro-intestinal, le cœur, le système endocrinien (thyroïde, surrénales, hypophyse, thymus, etc.) et les reins. Les lavements au café sont très populaires parmi les « enthousiastes-de-la-santé ». Je ne les recommande cependant pas, car ils stimulent beaucoup trop vos intestins et votre foie. Ils servent juste à stimuler ces tissus, finissant par provoquer un affaiblissement extrême et une constipation sévère. Utilisez plutôt de « bonnes » plantes régénératrices des intestins, qui ne vous rendront pas dépendants, et qui nettoieront et rétabliront un bon fonctionnement intestinal. (*cf.* le *Guide des ressources* à la fin du livre pour une liste de laboratoires proposant de bonnes formules à base de plantes).

Le chocolat est un autre stimulant que les hommes, les femmes et les enfants adorent consommer. Le chocolat est très acide et contient une grande quantité d'acide oxalique. Lorsque votre organisme est acide et que vous consommez des aliments riches en oxalates, ces oxalates se combinent au calcium ionique provoquant des calculs d'oxalate de calcium, telles les lithiases rénales.

L'alcool et les sucres raffinés sont d'autres stimulants largement consommés de nos jours. Ils sont très acides et producteurs de mucus. La bière contribue à la prolifération de levures dans l'organisme, qui engendrent un désir accru pour les sucres raffinés et alimentent ce cercle vicieux. Dans le cas du diabète, l'alcool maintient une glycémie élevée et stimule les glandes surrénales, provoquant leur affaiblissement ultérieur. Bien entendu, la fermentation des sucres des aliments dans l'estomac produit également de l'alcool. Le vin bio serait le seul alcool que je recommanderais, et en toute petite quantité.

Les sucres raffinés sont acidifiants et entraînent une abondante production de mucus par l'organisme. Comme nous l'avons déjà mentionné, le mucus congestionne et entraîne allergies, bronchite, pneumonie, rhume, grippe, oreillons, sinusite et toutes les maladies de type « congestif ». Les sucres raffinés, acidifiants, contribuent à l'inflammation des tissus.

La viande est également un stimulant bien connu, qui est irritant et inflammatoire pour nos tissus. Comme nous l'avons remarqué dans la section précédente, la viande est pleine d'antibiotiques, hormones, déchets nucléaires, stéroïdes, adrénaline, pesticides, herbicides et nombreux autres produits chimiques toxiques. Ces produits sont tous stimulants, irritants et suppresseurs, et sont tous présents, combinés, dans les tissus de la viande. Ces produits chimiques (ainsi que l'adrénaline) peuvent vous procurer un sentiment passager d'énergie pour mieux vous fatiguer par la suite. La viande, étant riche en azote, chasse votre calcium. Le calcium et le phosphore doivent être maintenus en équilibre. Dans la viande on trouve un rapport phosphore/calcium élevé, tandis que dans les légumes ce rapport entre ces deux minéraux essentiels est équilibré.

Le tractus gastro-intestinal de l'homme est quatre fois plus long que celui des carnivores (chats, etc.) avec une capacité d'absorption mille fois plus élevée. Du fait que les protéines de la viande (chair animale) putréfient très rapidement, et du fait de la longueur de notre tractus intestinal, la viande putréfie à l'intérieur de notre organisme avant que nous ayons pu l'éliminer. La putréfaction engendre l'acidose, qui engendre également l'inflammation et finalement la destruction des cellules. Tout ceci, bien entendu, invite nos divers « amis les parasites », qui ont une action très destructrice sur nos cellules, tissus, organes et glandes affaiblis. La viande produit également des acides sulfurique et phosphorique, hautement stimulants, inflammatoires et destructeurs pour les tissus.

L'énergie devrait toujours être dynamique ou cellulaire, et ne jamais être stimulée de l'extérieur. Si vous devez consommer des stimulants pour avoir de l'énergie, cela prouve simplement qu'il existe déjà en vous une faiblesse tissulaire. À long terme, les irritants et stimulants ne font qu'affaiblir et détruire vos tissus (organes, glandes). Le système nerveux (sympathique, parasympathique et autonome) ainsi que le cœur sont tout particulièrement attaqués par ces substances qui provoquent palpitations, arythmies cardiaques ainsi que déséquilibres neurologiques.

Libérez-vous des stimulants et irritants et faites l'expérience d'un monde fait d'énergie dynamique — l'énergie cellulaire qui irradie des cellules saines. Les irritants et stimulants ne servent qu'à vous procurer une énergie éphémère qui, à long terme, affaiblit et détruit votre organisme. Arrêtez de consommer des aliments irritants et stimulants acides qui ne servent qu'à vous emprisonner et vous rendre esclaves d'un perpétuel besoin de stimulation. Ce type d'aliments vous affaiblit et vous empoisonne à petit feu. Les animaux n'ingèrent pas d'irritants ou de stimulants. Pourquoi devrions-nous le faire ?

La vie est une véritable lutte pour l'air frais. Nourrissez la vaste surface pulmonaire de votre organisme avec de l'air frais et non-pollué, et observez également toutes les autres règles de la santé et il n'y aura aucune raison scientifique connue que vous mourriez un jour.

— Prof. J. S. Haldane, Physiologiste anglais

MODULE 4.4 — Vaccination : les aiguilles empoisonnées

« Traiter le mal par le mal » est un concept utilisé par l'allopathie (médicale) et l'homéopathie (plus naturelle) pour traiter la maladie. Proche de celui-ci, un des concepts ou une des pratiques les plus toxiques et souvent fatals que la science ait jamais créés est celui de l'inoculation ou « vaccination », par lequel des parasites vivants sont injectés dans l'organisme en espérant que celui-ci développe une immunité contre eux. La raison à cela est que les parasites (germes) sont considérés comme étant la cause de la plupart des maladies. Aujourd'hui, la science s'éloigne lentement de cette idée, en la remplaçant par un nouveau concept où les « sales gosses » seraient les gênes ou la génétique.

Le vaccin contre la polio fournit une excellente illustration du sophisme « traiter le mal par le mal ». La théorie est la suivante : pour construire votre immunité à ce virus, prenez tout simplement un peu de ce

même virus, mais à doses inférieures. L'idée est que le corps va développer une immunité face à ce virus en développant des anticorps, ce qui permettra une réaction immunitaire à ce pathogène (virus) qui sera soit plus rapide, soit ignorée. Ensuite, avec un peu de chance, une cellule immunitaire va soit détruire la cellule virale avant qu'elle ne devienne incontrôlable par l'organisme, soit ignorer tout simplement l'ensemble des pathogènes de ce type. Ils pourront toujours être présents mais inactifs.

Ceci est parfaitement stupide, de mon point de vue, et les faits le prouvent. Lors de l'introduction du vaccin, la polio a augmenté de 680 % comme l'a révélé et rapporté le Dr Leonard Horowitz dans son livre, *The Emerging Virus*. Il y a plusieurs années, un article du *Tampa Tribune* a révélé le cas d'un nourrisson ayant contracté la polio à partir du vaccin lui-même. Il se produit le même phénomène avec le vaccin de la grippe. Combien de personnes connaissez-vous qui se font faire l'injection et qui attrapent quand même la grippe ? Encore un exemple de la stupidité de cette pratique toxique, exemple qui s'est répété des milliers de fois.

On ne devrait pas nier le danger des vaccins. Les vaccins de la rougeole, des oreillons, de la rubéole et de la polio contiennent tous des virus vivants mais affaiblis. Bien que les officiels de la santé aient déclaré que la polio ait été éradiquée des États-Unis en 1979, ils omettent souvent de mentionner que tous les cas déclarés de polio depuis lors ont été effectivement *causés* par le vaccin de la polio, ou bien que, maintenant, nous appelons simplement la polio d'un autre nom — méningite cérébro-spinale. Quand allons-nous sortir notre tête du sable et la tourner vers le ciel ?

Un corps propre et plein de vitalité ne tombe jamais malade. Son système immunitaire est solide et sa capacité à se protéger est incroyable. L'immunité naturelle dure toute la vie, tandis que l'immunité de la vaccination est de courte durée — estimée approximativement à seulement sept ans. Nous oublions que la nature (Dieu) grâce au règne végétal, nous fournit tout ce dont nous avons besoin. Il vaut bien mieux utiliser des anti-parasites, astringents et multiplicateurs cellulaires issus du monde végétal pour nettoyer et renforcer notre organisme que de le polluer avec des produits chimiques toxiques, des parasite actifs et des protéines exogènes.

De nombreux vaccins ont été le fruit d'expériences collaboratives. L'une de ces expériences a été menée par la branche sud californienne de *Kaiser Permanente* et le CDC (*U.S. Center for Disease Control*) avec la bénédiction de l'OMS (*Organisation Mondiale de la Santé*). Entre 1989 et 1991, ce projet commun a utilisé le virus de la rougeole Edmonton-Zagreb (EZ) sur 1500 « enfants pauvres noirs et latino-américains des villes, principalement de Los Angeles. Cette expérience avait été tentée auparavant en Afrique, à Haïti et au Mexique, avec des résultats dévastateurs. Un grand nombre d'enfants sont morts directement des suites de la vaccination et un nombre encore plus grand, de ses effets immunodépresseurs, entraînant l'impossibilité pour ces enfants de lutter contre d'autres pathogènes. » (*Cancer Cover-Up {Genocide}*, Kathleen Deoul. *cf. Bibliographie*).

Les vaccinations ont entraîné immunodépressions et mutations, provoquant les troubles indicibles dont de nombreuses personnes souffrent actuellement. Les hommes, avec leur façon d'utiliser la science, ont créé beaucoup de douleurs, de souffrances et de morts inutiles, par leur stupidité et leur désir de contrôler la nature et les autres. Le syndrome de la Guerre du Golfe, le SIDA, le cancer, les mutations de l'organisme ainsi que d'innombrables autres maladies, peuvent être directement reliées à la vaccination. Comme la plupart des vaccins sont vivants et fabriqués à partir de tissus humains et animaux, tels que reins de singes, embryons bovins et humains, cœurs de poulets et placentas humains, la contamination et la mutation de ces virus/vaccins existe bel et bien. Alors que la nature se maintient toujours en équilibre et en harmonie, l'ego humain a provoqué un dangereux niveau de mutations et de déséquilibre dans la nature, entraînant un délire d'effets dévastateurs et tôt ou tard épouvantables.

Barbara Loe Fisher, présidente du *Centre d'Information National sur les Vaccins* (NVIC), un groupement de consommateurs basé en Virginie (USA), affirme que les vaccins sont responsables d'un nombre croissant de troubles, tant chez l'enfant que chez l'adulte, dont désordres du système immunitaire et neurologiques, hyperactivité, troubles de l'apprentissage, asthme, syndrome de fatigue chronique, lupus, arthrite rhumatoïde, sclérose en plaques, et troubles épileptiques. Elle demande que des études soit entreprises pour surveiller les effets à long-terme de la vaccination de masse et demande à ce que les médecins soient absolument certains que ces vaccinations soient sûres et inoffensives. (Bonne chance pour celle-là !).

Il y a maintenant des preuves écrasantes provenant d'études et de cas rapportés aux États-Unis, en Grande Bretagne, en Afrique, en Nouvelle Zélande et dans le monde entier, qui montrent que la vaccination est une pratique toxique et mortelle. Posez-vous la question : Pourquoi votre gouvernement et autres institutions créées pour « protéger » le peuple américain telles que le *Center for Disease Control* (Centre de Contrôle des Maladies, CDC), la *Food and Drug Administration* (FDA), le *Vaccines and Related Biological Products Advisory Committee* (Comité consultatif des Vaccins et Produits Biologique Associés, VRBPAC),

l'*Advisory Committee on Immunization Practices* (Comité Consultatif sur les Pratiques d'Immunisation, ACIP), le *Human Resource Services* (Service des Ressources Humaines, HRS) autorisent de telles atrocités en toute connaissance de cause ? Quelle différence y a-t-il entre ce qui se passe maintenant et ce qui s'est passé dans l'Allemagne nazie, où des centaines de milliers de Juifs ont été exterminés ? La différence est que cette pratique est légale et répandue dans le monde entier, impliquant des millions de personnes. Ce qui se cache derrière tout ça est simplement : l'argent. Ces mêmes personnes vont probablement à l'église et pensent qu'ils n'auront pas à payer pour de telles atrocités. Si vous pensez que ce monde est un paradis, repensez-y à deux fois.

De nombreuses revues médicales (dont le prestigieux *Lancet* britannique) ont mentionné quelques-uns des effets secondaires de ces vaccinations « assassines », dont les effets du vaccin de la rougeole, qui a été relié à l'asthme et des troubles de type allergiques. L'inoculation du DCT (Diphtérie-Coqueluche-Tétanos), utilisée pour la première fois en 1940, s'est généralisée et a eu des résultats catastrophiques, dont de nombreuses morts. Et pourtant, les états continuent de le légaliser. Le Japon l'a proscrit. Le vaccin du DCT a été notamment relié à des atteintes cérébrales et des troubles neurologiques (sclérose en plaques, Parkinson, maladie de Charcot, etc.)

Le vaccin de l'hépatite B se distingue, lui aussi, à plus d'un titre. Premièrement, l'hépatite B n'est pas une maladie difficile à vaincre. Plus de 90 % des cas d'hépatites B se guérissent, et je n'ai jamais rencontré un cas qui ait résisté à des moyens naturels. Pourtant, un vaccin a été créé pour cette maladie et administré à des millions de personnes. Il a maintenant été relié à l'arthrite, au diabète, aux troubles vasculaires, paralysie de Bell, sclérose en plaques et autres troubles neurologiques. En Nouvelle-Zélande, on a noté une augmentation de 60 % des cas de diabète après l'introduction du vaccin de l'hépatite B. Le *British Medical Journal* a établi un lien entre le vaccin de l'hépatite B et aussi bien autisme que syndrome du côlon irritable.

L'un des pires cas que j'ai rencontrés est celui d'une petite fille du Texas, âgée de 16 mois. Elle avait reçu le vaccin de l'hépatite B à l'âge de 3 mois et peu de temps après elle fut agitée de convulsions continuelles. Elle devint temporairement aveugle, et son œil gauche dévia vers la gauche. Elle développa une hépatite et une atteinte cérébrale, ainsi qu'une grave scoliose. Cela m'a pris deux mois rien que pour arrêter ses convulsions. Sa vue s'est améliorée et l'inflammation de son foie a diminué. C'était vraiment un triste cas, mais qui est représentatif de ce qui se passe dans la communauté médicale.

Pour couronner le tout, des études ont montré que le virus HIV a été introduit dans le vaccin de l'hépatite B dans quatre des plus grandes villes des États-Unis. Conçu initialement comme une arme biologique, le virus HIV a été introduit dans les groupes ethniques pauvres et les communautés homosexuelles. Le Dr Horowitz, auteur de *The Emerging Virus*, a mené une vaste enquête sur ce sujet et a recueilli une trace écrite mentionnant le nom des participants ainsi que les durées et les lieux de toute cette expérience. La pensée diabolique qui a engendré et initié ce processus me dépasse complètement. Qu'a-t-il bien pu arriver au précepte : « D'abord, ne pas nuire » ?

Neil Z. Miller, qui fait des recherches sur les vaccinations, remet en cause la nécessité du vaccin contre la polio à qui est attribué chaque nouveau cas de polio du pays. Miller insiste sur le fait qu'avant que ne débute la vaccination de masse, il y a cinquante ans, il n'y avait pas de pandémie de cancer ; que les aliments auto-immuns étaient inconnus ; que l'autisme de l'enfance n'existait pas . On vous administre maintenant vingt à trente vaccins différents au cours de votre vie, chacun ayant les effets dévastateurs que l'on sait. N'est-il pas étonnant que l'incidence du diabète juvénile soit montée en flèche pour atteindre 600.000 nouveaux cas par an, et continue de grimper ? Cet exemple est représentatif de la plupart des maladies.

Ceux d'entre nous qui travaillent avec le cancer sont consternés par l'arrogance du corps médical et scientifique qui a créé ce monstre appelé « vaccin ». Des docteurs et des chercheurs, qui ne comprennent pas la santé et la façon dont la nature fonctionne, continuent leurs efforts incessants à nous détruire sous couvert de pratiques médicales « modernes » en nous répétant « c'est le seul moyen ».

Le problème de la contamination a toujours tracassé les fabricants de vaccins. Durant la Seconde Guerre Mondiale un vaccin contre la fièvre jaune fabriqué à partir de sérum sanguin humain a été par inadvertance contaminé avec le virus de l'hépatite et donné à des soldats. Cela a eu pour conséquence l'apparition de plus de 50.000 cas d'hépatite sérique (B) parmi les soldats des troupes américaines à qui le vaccin avait été injecté.

Je voudrais également mentionner le virus simien numéro 40 — connu aussi sous le nom de Sim-40 ou SV40. Ce virus a été créé au début/milieu des années 1950 lors d'une contamination des vaccins contre la polio fabriqués à partir de tissus rénaux de singes. Je me suis intéressé à ce virus depuis de nombreuses années, et, comme cela est indiqué par les études sur ce virus, il provoque le cancer chez l'animal et est probablement associé à certains cancers des poumons (mésothéliomes) et de la moelle osseuse (myélomes

multiples).

Les êtres humains sont aujourd'hui plus toxiques et affaiblis qu'ils ne l'ont jamais été par le passé. Le système immunitaire est maintenant à un niveau historiquement bas, à cause de la transmission génétique. Comme nous avons choisi le chemin sur lequel nous nous trouvons, en particulier en acceptant l'inoculation de poison, nous voyons apparaître des faiblesses ou maladies chroniques et dégénératives même chez les nourrissons. Souvenez-vous, vous ne pouvez pas introduire des parasites dans un organisme intoxiqué sans qu'il y ait de graves conséquences. Nous en connaissons tellement peu sur les virus, il est par conséquent extrêmement dangereux de les manipuler comme si ce n'était qu'un jeu. On pense actuellement que ces protéines virales s'intègrent d'une façon ou d'une autre sur les structures de notre ADN cellulaire et sont transmises génétiquement. Encore une fois, il est important de comprendre la signification de Dieu et du terme « conscience ». De la même façon que les expériences que nous avons vécues s'intègrent dans notre mémoire, ainsi en va-t-il pour chaque forme de vie, même pour la plus petite des cellules de notre organisme. Toute forme de vie a une mémoire et des émotions, jusqu'aux plus petits éléments de la création. Cela a été prouvé maintes et maintes fois chez les plantes et les animaux, ainsi qu'avec les cellules.

Les hommes et les femmes doivent se réveiller de cet « état léthargique » et se hisser en toute conscience vers Dieu. Cela élargira leur perspective et leur compréhension réelle de la simplicité et de la beauté de la santé et de la vie. Il est grand temps de vous remplir (de remplir votre conscience) d'amour, d'énergie, de santé et de vitalité, et de vous élever au-delà de la sphère de la maladie.

« Détoxination et Régénération » sont les uniques réponses à votre dilemme actuel. Nous avons pris conscience que le traitement nous fait dévaler une pente dévastatrice. Nettoyer son corps de toutes ses toxines et renforcer ses cellules est une démarche logique et éprouvée pour vaincre les nombreuses maladies citées ci-dessus.

C'est votre corps. Pensez-y. Ayez confiance en vous et en Dieu (nature). Apprenez tout ce que vous pouvez de la véritable santé et vitalité grâce à la nature et aux outils (aliments et plantes) qu'elle vous offre pour votre santé et votre vitalité.

Réveillez-vous ! Il est *déjà* presque trop tard.

Ressources

Il y a de nombreux livres écrits sur la pratique toxique de la vaccination. Veuillez consulter la *Bibliographie* à la fin de ce livre. Lisez, apprenez et formez-vous. Personne d'autre ne le fera à votre place. Si possible, veuillez consulter les site suivants :

www.909shot.com — National Vaccine Information Center (*Centre National d'Information sur les Vaccins*)

www.hhi.org

www.newdawnmagazine.com

www.lightparty.com

www.cancer-coverup.com

Il est une question bien plus intéressante dont le « salut de l'homme » dépend bien plus que de toutes les curiosités de théologiens : celle de l'alimentation.

— Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*

MODULE 4.5 — Poisons chimiques : environnement, hygiène, domestique et médicaments

Si vous connaissez quelqu'un victime d'un poison chimique ou environnemental, vous savez concrètement la quantité de souffrance que cela implique. J'ai soigné une personne qui était tellement empoisonnée chimiquement, qu'elle s'évanouissait à la moindre odeur d'essence. Nous avons détruit notre foyer (Terre) avec les produits chimiques et maintenant il est trop tard. Nous n'avons plus qu'à attendre que la Terre se détoxifie grâce à de nombreux changements atmosphériques et environnementaux. C'est l'un des plus grands déshonneurs de l'histoire humaine.

De même, nos corps physiques sont ravagés par la maladie, ainsi le cancer touche un homme sur deux et une femme sur trois. Ce qui signifie que la moitié de la population est atteinte d'un cancer et que probablement une grande partie va en mourir. En même temps, l'autre moitié de la population est en train d'en développer un.

Le *Natural Resources Defense Council* mentionne que plus de 85.000 produits chimiques synthétiques font aujourd'hui l'objet d'un usage commercial, dont nombre d'entre eux sont connus pour être cancérigènes et provoquer des dégâts au cerveau et aux systèmes nerveux et reproductif. On estime que la technologie humaine libère chaque année plus de 3 millions de tonnes de produits chimiques dans l'environnement. Les baleines et les cachalots s'échouent sur les plages en quantités de plus en plus importantes. Les poissons meurent de toutes parts, et les animaux sauvages développent des cancers, des anomalies congénitales comme jamais auparavant. Que faudra-t-il pour que l'homme prenne conscience de cela ? Chaque individu, qu'il soit nanti ou intello, ingère plus de 60 kg de produits chimiques par an, dont quotidiennement plus de dix pesticides différents. Notre système immunitaire ne peut pas traiter un tel fardeau.

SENSIBILISATION AUX PRODUITS CHIMIQUES

La liste ci-dessous contient la plupart des produits cancérigènes — agents et produits chimiques provoquant le cancer. Ces produits chimiques sont ingérés dans l'air que nous respirons, les aliments que nous mangeons, l'eau que nous buvons et les lotions, cosmétiques, teintures, etc. que nous mettons sur notre peau.

SOLVANTS

Ce sont des composés qui dissolvent.

- Propanol
- Benzoate de méthyle
- Xylène
- Toluène
- Butanone (MEK)
- 2-Hexanone (MBK)
- Trichloréthylène (TCE)

POLLUTION PAR LES MÉTAUX INORGANIQUES

Présents dans les amalgames dentaires, cosmétiques, aliments, canettes, eau de distribution et ustensiles de cuisson.

- Cuivre
- Mercure
- Thallium
- Plomb
- Cadmium
- Nickel
- Chrome
- Aluminium

TOXINES CHIMIQUES

- Chlorofluorocarbures (CFC) — fréon, présent dans les conditionneurs d'air et réfrigérateurs
- Arsenic — présent dans les pesticides
- Polychlorobiphényles (PCB) — présents dans les transformateurs, les lessives et les détergents
- Formaldéhyde — présent dans les meubles, oreillers, matelas, vêtements, formica et tapis
- Médicaments chimiques
- Psychotropes
- Chlore — dans l'eau de distribution et les piscines
- Fluor — (cancérigène connu) ajouté à l'eau de distribution
- Iode inorganique
- Sulfamides
- Phosphates

PRODUITS CHIMIQUES D'USAGE QUOTIDIEN

Ce sont les produits chimiques que vous pouvez respirer, utiliser, toucher, etc.

- Ustensiles de cuisine en aluminium
- Nettoyants ménagers
- Liquides automobiles
- Pesticides (neurotoxines) — ce sont des excitotoxines (poisons cérébraux et neurologiques)
- Herbicides (neuro- et hépatotoxines) — ce sont des excitotoxines (poisons cérébraux et neurologiques)
- Engrais et fertilisants
- Peintures
- Vernis
- Cires
- Colles
- Lubrifiants
- Eau de Javel
- Essence
- Déodorants (chlorohydrates d'aluminium et néomycine)
- Dentifrices
- Savons

MYCOTOXINES

Ce sont des moisissures pouvant produire les substances parmi les plus toxiques.

- Aflatoxine — présente dans les jus de fruits du commerce, le riz, les pâtes, le pain et le vinaigre
- Zéaralénone — présente dans les céréales du commerce, les aliments industriels
- Stérigmatocystine — pâtes
- Ergot
- Cytochalasine B
- Acide kojique
- Toxine T-2
- Mildiou du sorgho
- Patuline

Top 20 des substances dangereuses

Il y a 275 substances sur la liste actuelle de l'ASTDR/EPA.

1. Arsenic
2. Plomb
3. Mercure
4. Chlorure de Vinyle
5. Polychlorobiphényles (PCB)
6. Benzène

7. Cadmium
8. Benzopyrène
9. Hydrocarbures aromatiques polycycliques
10. Benzo(b)fluoranthène
11. Chloroforme
12. DDT, P' P'
13. Aroclor 1254
14. Aroclor 1260
15. Trichloroéthylène
16. Dibenz [a.h.]anthracène
17. Dieldrine
18. Chrome, hexavalent
19. Chlordane
20. Hexachlorobutadiène

Contaminants courant de l'eau et des aliments

PESTICIDES	EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTÉ
Chlordane	Cancérigène connu
Atrazine	Dégâts reins, foie, cœur, poumons, cancérigène connu
Alachlor	Probablement cancérigène
DDT et dérivés	Dégâts foie, reins, systèmes nerveux et endocrine
Diazinone	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
EPN (insecticide)	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
Lindane	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
PCB	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
Phosphamidon	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
Chlorpyriphos-éthyl	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
Dicloran	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
Endosulfan	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
2,4 D	Dégâts foie, reins et poumons

MÉTAUX TOXIQUES	EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTÉ
Arsenic	Dégâts foie, reins, systèmes nerveux et endocrine
Mercure	Dégâts cerveau, système nerveux
Plomb	Dégâts foie, reins, systèmes nerveux et musculaire
Soufre	Effet cumulatif, allergies, lymphomes, reins, troubles intestinaux, inflammation
Cadmium	Dégâts cerveau, système nerveux, foie, pancréas

PÉTROCHIMIE	EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTÉ
Benzène	Cancérigène
Xylène	Dégâts foie, reins, systèmes nerveux et endocrine
Tétrachlorure de carbone	Suspecté cancérigène
1,2-dibromoéthane	Suspecté cancérigène
Perméthrine	Excitotoxine, suspectée cancérigène, dégâts foie et reins
Toluène	Dégâts foie, reins, systèmes nerveux, endocrinien et circulatoire

TOXINES PHYSIQUES

- Fibres de verre
- Amiante
- Gaz d'échappements — monoxyde de carbone, plomb, etc.
- Sous-produits de l'industrie chimique
- Conduites en plomb
- Déchets nucléaires

ADDITIFS ALIMENTAIRES

- BHT (hydroxytoluène butylé)
- Nitrates
- Nitrites
- Glutamate monosodique (MSG)
- Édulcorants (aspartame, saccharine, etc.)
- Tabac à fumer ou a chiquer

Comme vous pouvez le constater, il existe un grand nombre de toxines chimiques, la plupart fabriquées par l'homme, qui ont été introduites dans votre air, votre eau et vos aliments. Souvenez-vous, toute cause a ses effets. Toutes les toxines sont irritantes, nocives et inflammatoires (provoquant une réaction immunitaire) à un degré ou un autre.

LES PESTICIDES

Le Département de l'Agriculture des États-Unis (*U.S. Agriculture Department*) ainsi que des organisations et laboratoires de recherche indépendants ont constaté qu'il y avait une grande quantité de pesticides et autres polluants sur et dans nos aliments. Tomates, fraises, pêches, épinards, navets, courges et de nombreux autres aliments peuvent contenir de 80 à 100 polluants différents, particulièrement des pesticides, sur ou en eux. Les arachides en comptent plus de 180 et les raisins secs plus de 110.

Lorsque vous lisez les effets secondaires potentiels et connus des pesticides, demandez-vous si vous êtes vraiment en faveur du génie biotechnologique — dans lequel les pesticides sont génétiquement introduits dans les graines de nos aliments. Cela signifie, bien entendu, que des résidus de pesticides seront dans les aliments eux-mêmes et que nous n'aurons plus la possibilité de les en enlever. Les pesticides sont comme les sulfamides, ils ont un effet cumulatif. Une fois atteinte la dose toxique et létale, ils provoquent allergies, réactions, inflammations, réaction immunitaire excessive et insuffisance neurologique.

LES PRODUITS CHIMIQUES TOXIQUES

Voici une liste non exhaustive des toxines que vous consommez tous les jours à travers vos aliments, eau, cosmétiques, dentifrices, déodorants et autres produits. Ce ne sont que quelques-uns des produits chimiques extrêmement toxiques qui ont été fabriqués et répandus dans votre environnement et vos aliments.

Acide benzoïque
Source : Cosmétiques, vernis à ongles, shampoings, produits pour le bain et la douche.
Propriétés et effets : Suspecté : Cancérigène, affecte le fonctionnement des glandes endocrines ; suspecté également dans les anomalies congénitales.

Acide lactique
Source : Secteur de l'imprimerie, teintures, pizzas surgelées, gélatine, fromages, desserts surgelés, olives, bières, boissons gazeuses.
Propriétés et effets **:** Conservateur. Acidose et inflammation.

Aluminium (chlorohydrates, etc.)
Source : Déodorants, conserves, industrie, ustensiles de cuisine, etc.
Effets **:** Suspectés :dégâts au cerveau et système nerveux, Alzheimer, et autres troubles cérébraux et nerveux. Affecterait le système endocrinien, en particulier l'hypophyse.

Amidon modifié
Source : Haricots cuits, conserves à la crème, betteraves (transformées), noix grillées, raviolis, boissons en poudre, pizzas surgelées, garnitures de tartes, aliments pour bébés, poudres levantes, poissons surgelés (préemballés), soupes, sauces.
Propriétés et effets : Épaississant et agent de remplissage. Forment des alcalis avec la soude (hydroxyde de sodium). Suspecté de provoquer des dégâts aux poumons, une irritation du tractus gastro-intestinal, des vomissements. Possible : crampes et spasmes.

Arômes artificiels
Source : Aliments préemballés, bains de bouche, déodorants, cosmétiques, parfums, etc.
Propriétés et effets : Bon nombre d'entre eux sont neurotoxiques affectant le fonctionnement cérébral, nerveux et endocrinien. Nombreux à être suspectés cancérigènes.

Aspartame (NutraSweet®, Equal®)
Source : Sodas light, sucreries, de nombreux aliments préemballés.
Propriétés et effets : Édulcorants (hypocaloriques) artificiels. Excitotoxine (neurotoxine) cancérigène connue, affecte le cerveau et le système nerveux ainsi que le système glandulaire. Aux États-Unis, 7000 tonnes sont consommées chaque année (CNN).

Produits chimiques toxiques

Informez-vous sur les produits chimiques toxiques

EPA's Drinking Water Hotline 1-800-426-4791

Green Peace 1-800-326-1959 www.greenpeaceusa.org

Agency for Toxic Substances and Disease Registry www.atsdr.cdc.gov

Institute of Agricultural and Natural Resources, Université du Nebraska www.ianr.unl.edu

National Resources Defense Council www.nrdc.org

Caféine
Source : Sodas, naturel dans le cacao, les cafés, les thés.
Propriétés et effets : Stimulant. Suspecté dans les anomalies congénitales, affecte les systèmes endocrinien et nerveux. Stimule excessivement le tractus gastro-intestinal.

Caramel
Source : Sodas, pain, pudding, pizzas surgelées, sucreries, en-cas, etc.
Propriétés et effets : Colorant. Suspecté cancérigène, provoque des anomalies génétiques.

Carraghénane
Source : Cottage cheese, glace, crème aigre, puddings, petits pots pour bébés.
Propriétés et effets : Épaississant. Suspecté et mentionné dans les troubles ulcératifs du tractus gastro-intestinal. Affecte la coagulation du sang et la bonne dispersion des nutriments.

Chlore
Source : Eau du robinet, piscine, produits de lavage et agents nettoyants, transformation des aliments, fosses septiques, etc.
Propriétés et effets : Antibactérien et anti-parasite. Contribue à l'asthme, rhume des foins, anémie, bronchite, collapsus cardiovasculaire, confusion, délire, diabète, vertiges, irritation des yeux, de la bouche, du nez, de la gorge, des poumons, de la peau et de l'estomac, trouble cardiaque, hypertension et nausée. Probablement cancérigène.

Diéthanolamine (DEA, monoéthanolamine (MEA), triéthanolamine (TEA)
Source : Bains moussants, shampoings, savons, soins de la peau.

Propriétés et effets : Agent moussant. Suspecté cancérigène. Peut se combiner aux nitrates et nitrites pour former des nitrosamines (impliquées dans le développement des tumeurs).

Érythorbate de sodium
Source : Produits carnés, plats cuisinés, de nombreuses boissons, etc.
Propriétés et effets : Conservateur. Interdit dans de nombreux pays. Suspecté dans certaines anomalies congénitales et troubles génétiques. Extrêmement toxique.

Éthylène diamine tétraacétique (EDTA)
Source : Laque, solvants et produits de beauté moussants (bains moussants, bases lavantes, savons et démaquillants).
Propriétés et effets : Conservateur. Perturbateur endocrinien. Suspecté dans au moins deux types de cancer — reins et foie. Réputé provoquer des troubles rénaux, intestinaux et de la peau. Provoque des crampes, etc.

Fluorure de sodium
Source : Dentifrices
Propriétés et effets : Cancérigène connu. Affecte le fonctionnement cérébral et nerveux, affaiblit les reins.

Gallate de propyle
Source : Gommes, cornichons, huiles et matières grasses, aliments industriels et produits carnés.
Propriétés et effets : Conservateur. Suspecté dans certains dégâts au foie et au pancréas. Pourrait être lié à des anomalies congénitales.

Glutamate monosodique (MSG)
Source : De nombreux plats chinois, sauces, conserves et aliments industriels, pizzas surgelées, bières, sauces de salade, conserves de viandes, sauces tomates, bouillons, gélatines, sauce au soja, etc. Peut se déguiser sous d'autres noms : glutamate, acide glutamique, levure autolysée, protéines hydrolysées, arômes naturels, caséinate, assaisonnement, carraghénane, maltol-dextrine, extrait de levure.
Propriétés et effets : Rehausseur de goût courant. Excitotoxine (neurotoxine) qui affecte les systèmes nerveux et glandulaire. Spasmes, migraines, transpiration, douleurs pectorales, diarrhées. Pourrait être lié à des troubles génétiques, cérébraux, cardiaques, des tumeurs, maladies d'Alzheimer et de Parkinson, crise d'asthme, sclérose latérale amyotrophique (ALS), trouble déficitaire de l'attention (ADD) avec hyperactivité (ADHD), troubles du tractus gastro-intestinal.

Gommes (arabique, karaya, ghatti, adragante, xanthine, cellulose, etc.)
Source : Glaces, sodas, sucreries, gommes, bières, sauces de salade, isopropanol.
Propriétés et effets : Agent épaississant. Pourrait être lié à des allergies et troubles digestifs. Affecte la biodisponibilité des aliments.

Huile minérale
Source : Dérivé du pétrole d'usage courant. L'huile pour bébé est 100 % minérale.
Propriétés et effets : Perturbe la barrière protectrice naturelle de la peau, en inhibant sa capacité à respirer et à absorber l'humidité. Empêche la peau d'évacuer les toxines, favorisant acné et autres troubles. Finalement, provoque un vieillissement prématuré.

Hydroxyanisole butylé (BHA/BHT)
Source : Pains, céréales déshydratées, mélanges à gâteaux, pizzas surgelées, porc, chips, de nombreuses huiles, crackers, puddings, beignets préemballés, desserts à la gélatine.
Propriétés et effets : Conservateur. Suspecté : cancérigène, affecte les tissus hépatiques et pancréatiques. Interdit dans de nombreux pays.

Isopropanol (IPA)
Source : Teintures pour cheveux, gommage de la peau, lotions pour les mains, après-rasage, parfums et nombreux cosmétiques. Substance dérivée du pétrole, utilisée également comme antigel et solvant dans la laque.
Propriétés et effets : Solvant et dénaturant (un dénaturant est une substance toxique qui modifie les propriétés naturelles d'une autre substance). L'inhalation ou l'ingestion de vapeurs peut causer migraines, rougeurs, vertiges, dépression mentale, nausées, vomissements, narcose et coma.

Laurylsulfate de sodium (LSS, SDS)
Source : Bains de bouches, shampoings, bains moussants, gels/crèmes à raser, dentifrices, gels douche, détergents, savons pour voitures, dégraissants, nettoyants de surface, cosmétiques.
Propriétés et effets : Réputé contenir des nitrosamines et du dioxane, tous deux considérés comme cancérigènes. Parmi les effets suspectés : dégâts au foie, reins, poumons et pancréas. Peut affecter l'assimilation du calcium provoquant des faiblesses aux niveaux dentaire, osseux et du tissu conjonctif. Peut

affecter le fonctionnement cérébral et nerveux. Suspecté dans la chute des cheveux, cataracte, vision faible, dégâts et troubles du développement oculaire, essoufflement, irritations et dégâts cutanés, mort.

Maltodextrine
Source : Goudron végétal, de nombreux desserts et sodas, aliments industriels, glace.
Propriétés et effets : Rehausseur d'arôme et de goût. Suspecté cancérigène.

Mono- et diglycérides
Source : Tartes, beurre, noix grillées, gâteaux, cookies, certains aliments industriels.
Propriétés et effets : Agent liant et lissant, adoucissant. Suspecté cancérigène, pourrait provoquer des anomalies génétiques et congénitales.

Nitrites, nitrates (sodium)
Source : Viandes industrielles, pizzas surgelées, aliments pour bébés, etc.
Propriétés et effets : Conservateurs, utilisés pour le « séchage ». Cancérigènes connus. Extrêmement toxiques. Un surdosage entraîne la mort. Se combinent pour former des nitrosamines, particulièrement en présence d'alcool.

Polyéthylène glycol (PEG)
Source : Dentifrices, gels de bain et de douche. Utilisé comme dégraissant et nettoyant (fours, voitures, etc.)
Propriétés et effets : Épaississant. Affecte le fonctionnement endocrinien ; a des effets estrogéniques, suspecté cancérigène.

Propylène glycol
Source : Antigel, maquillage, lotions, déodorants, bains de bouche, dentifrices, produits pour les cheveux (shampoings, etc.), crèmes de rasage, etc. Utilisé dans les aliments industriels. Utilisé comme solvant.
Propriétés et effets : Tensioactif. Irritant pour la peau, provoquant une inflammation et des éventuels dégâts cutanés. Pourrait causer des dégâts aux reins, foie, cerveau et pancréas et des déformations. Utilisé pour décomposer les protéines et les structures cellulaires.

Rouge allura AC
Source : Pistaches rouges, viandes (hot-dogs, etc.), gélatines, gommes, céréales, plats cuisinés, de nombreuses sucreries, sodas rouges.
Propriétés et effets : Colorant. Suspecté cancérigène ; pourrait être lié à des anomalies congénitales. Dégâts au foie et aux reins. Neurotoxique.

REMARQUE : le rouge allura AC n'est plus autant utilisé de nos jours. Toutefois, il y a de nombreux colorants artificiels qui restent très discutables.

Saccharine
Source : De nombreux desserts, boissons et aliments préemballés.
Propriétés et effets : Édulcorant artificiel. Suspecté dans certains cancers (vessie, etc.) ; pourrait provoquer la formation de tumeurs. Peut affecter le rythme cardiaque, troubles du tractus gastro-intestinal et irritations cutanées.

Talc
Source : Déodorants, produits pour le rasage et pour la peau.
Propriétés et effets : Cancérigène connu qui provoque des cancers des ovaires chez les mammifères.

Tanins (acide tannique)
Source : Thés, cafés, bières, vins, sodas. Présents dans de nombreux arômes artificiels, etc.
Propriétés et effets : Arômes. Suspectés dans l'irritation du foie, pancréas, tractus gastro-intestinal. Présents naturellement dans la nature, à petite dose et tamponnés.

Toluène
Source : Vernis à ongles, produits d'hygiène féminine, cosmétiques
Propriétés et effets : Suspecté cancérigène, s'est avéré affecter le fonctionnement endocrinien. Des études montrent de potentielles anomalies congénitales en tant qu'effet secondaire. Peut affecter le fonctionnement cérébral et nerveux.

Conclusion

Parmi les toxines listées ci-dessus, de nombreuses ont été détectées dans les eaux de distribution municipales, tant souterraines que de surface, notamment dans de grandes villes. La plupart de ces toxines et polluants proviennent de l'industrie, de l'utilisation de solvants industriels, déchets de munitions,

pesticides, herbicides, fumigants céréaliers et produits pétrochimiques (essence, solvants, huiles, nettoyants) déversés dans le sol. La navigation de plaisance est également source de contamination de l'eau de distribution.

Des rapports indiquent que plus de 125 ingrédients, ainsi que des centaines d'autres — fréquemment rencontrés dans les cigarettes, aliments, lotions, baumes, vitamines synthétiques et de nombreuses autres substances utilisées quotidiennement — sont cancérigènes. Des centaines d'autres s'accumulent dans les tissus du foie, du cerveau, des reins, du pancréas, des intestins et du cœur, entravant le bon fonctionnement de la respiration cellulaire et provoquant une inflammation et des dégâts dans ces tissus.

De nombreux contaminants s'oxydent et deviennent volatils, provoquant ainsi dégâts et cancers au foie et aux poumons. De nombreux autres se combinent entre eux pour former des substances délétères telles que les nitrosamines, qui accélèrent la formation et la croissance de tumeurs.

Parmi les pesticides, herbicides, fongicides, produits pétrochimiques, etc., cités ci-dessus, un grand nombres sont des perturbateurs endocriniens. Ils inhibent ou stimulent la production d'hormones ou de stéroïdes, tels que les estrogènes et la testostérone.

Les taux de benzène dans l'air, l'eau et les aliments ont grimpé en flèche. Le benzène est un cancérigène connu qui est utilisé dans les solvants et les additifs alimentaires, et émis par les raffineries de pétrole, les stations d'essence, les manufactures de pneus et les véhicules diesel. Un nombre astronomique de substances cancérigènes sont relâchées dans notre air et notre eau, issues des fumées de cigarette, de gaz, et particulièrement des émissions de diesel, des salons de beauté, des aéroports, des autoroutes, des trains, des métros, de la plupart des industries, de la navigation de plaisance, des usines de produits pétroliers, etc.

Les radiations constituent une source supplémentaire de cancers. On trouve des radiations nocives dans les cabinets dentaires et les hôpitaux (avec l'utilisation des rayons-X, de la médecine nucléaire et autres procédés), à proximité des câbles haute-tension, des téléviseurs, des fours micro-ondes, des ordinateurs à tubes cathodiques et dans la plupart des équipements de diagnostics médicaux — tels que tomodensitomètre, IRM, équipements de mammographie et rayons-X.

Le cancer a maintenant atteint des proportions épidémiques, estimées à une personne sur deux aux États-Unis. Selon Kathleen Deoul, dans son livre *Cancer Cover-Up {Genocide}* : « Un américain meurt d'un cancer à chaque minute — l'équivalent de trois crash de 747 pleins par jour ! Mais il ne devrait pas en être ainsi. »

Nous vivons dans un monde d'excitotoxines, appelées également « neurotoxines », qui affecte notre relation avec le monde extérieur et avec nous-mêmes. Nous nous sommes littéralement entourés d'agents cancéreux — nous vivons en eux et autour d'eux, nous les buvons, les mangeons et nous les injectons, et nous nous les passons continuellement sur la peau. Nos maisons sont pleines de formaldéhydes et autres substances potentiellement toxiques et cancérigènes libérées de nos tapis, meubles en formica (mélamine), contre-plaqués, colles, rideaux, vêtements synthétiques, etc. Vos vêtements peuvent être remplis de toxines, d'autant plus s'ils sont nettoyés à sec. Le perchloréthylène (tétrachloréthylène) — produit chimique utilisé dans le nettoyage à sec — est extrêmement toxique. Un débordement de cette substance au pressing peut nécessiter de démolir l'immeuble et de décontaminer la zone.

Les matières plastiques constituent une source supplémentaire de toxines et de substances cancérigènes potentielles. Les vinyles (phtalates) sont présents dans les conduites en PVC, les jouets, les hochets, les biberons et les matériaux de construction. N'achetez jamais d'eau distillée dans des bouteilles plastiques. L'eau distillée ne contient aucune substance, par conséquent il se crée une diffusion, qui attire les autres substances (telles que les minéraux et les produits chimiques) dans cette eau.

Même si nous arrêtions d'utiliser tous les produits chimiques aujourd'hui, ce serait déjà trop tard. L'homme reste enfermé dans son ignorance en continuant à détruire son propre foyer. Aucune autre espèce ne fait cela. L'industrie lourde et l'industrie automobile sont parmi les pires pollueurs. De nombreuses usines qui déversent quotidiennement des millions de particules toxiques dans l'air ne veulent pas utiliser d'appareils de contrôle de la pollution pour des raisons financières. Bien que de nombreuses études soient entreprises par un grand nombre d'individus honnêtes, cette information semble avoir été étouffée ou enterrée par une société basée sur l'argent. Mais la vie n'a pas de prix. Chacun doit mettre la main à la pâte et contribuer à nettoyer ce monde qui est le nôtre.

Libérez-vous le plus possible des produits chimiques toxiques.

MODULE 4.6 — Protégez-vous des substances cancérigènes

Nous sommes entourés de substances cancérigènes et en consommons chaque jour. Ces substances agissent comme des allumeurs et des accélérateurs. Elles endommagent les tissus et activent des réactions immunitaires tout comme l'essence active le feu. Nombre d'entre elles sont des neurotoxines, qui se fixent sur vos systèmes nerveux et endocriniens, entraînant une hypoactivité, ou une baisse de fonctionnement de ces systèmes, ce qui peut engendrer une multitude de symptômes tels que difficulté respiratoire, arythmie cardiaque, sclérose en plaques et maladie de Charcot. Vous devez assumer l'entière responsabilité de votre santé. Notre gouvernement lui-même ne se soucie guère des niveaux de toxicité de notre environnement. Les politiciens ne semblent pas réaliser qu'ils en sont autant affectés que n'importe qui. Pourquoi pensez-vous que le taux de cancers explose ? La vérité a été bien cachée par ceux qui voulaient en tirer profit. Cependant, ils finiront eux aussi, comme n'importe qui, par succomber à ces toxines.

PROTÉGEZ-VOUS !

1. Vivez plus près de la nature, loin des usines, lignes à haute-tension et de la circulation.
2. Faites le plein de plantes d'intérieur. Les philodendrons sont réputés absorber le formaldéhyde, l'ammoniaque, le benzène, le trichloréthylène et les hydrates, ainsi que le xylène. Les plantes qui suivent sont de remarquables plantes d'intérieur et vous aideront à purifier l'air de votre maison :
    - Philodendron (*Philodendron spp.*)
    - *Chlorophytum comosum*
    - Palmier bambou (*Rhapis excelsa*)
    - Dragonnier (*Dracaena fragrans*)
    - Lierre (*Hedera helix*)
    - Broméliacées (*Cryptanthus spp.*)
    - Chrysanthème (*Chrysanthemum spp.*)
    - Palmiers d'intérieur
    - Ficus
    - Pothos (*Epipremnum aureum*)
3. Lavez toujours vos fruits et légumes avant de les manger. Utilisez une brosse à légume ou du jus de citron frais mélangé à de l'eau oxygénée.
4. Mangez cru à 80 ou 100 %. Mangez plus de fruits que de légumes. Les fruits ont de nombreuses propriétés antioxydantes et astringentes. Ils maintiendront la propreté de votre système lymphatique (immunitaire) et le feront circuler. Ils renforceront également vos cellules, en particulier les cellules cérébrales et nerveuses.
5. Dans les embouteillages, coupez la ventilation extérieure. Assurez-vous que votre échappement ne fuit pas et fonctionne bien.
6. N'utilisez que des produits hygiéniques (savons, shampoings, etc.) 100 % naturels. Lisez les étiquettes. S'ils contiennent des produits chimiques, ne les utilisez pas. (Si vous ne pouvez prononcer le nom de la substance, vous n'en voudrez probablement pas). Ce que vous mettez sur votre peau passe dans votre circulation sanguine et est diffusé dans tout votre organisme. Cela peut causer des dégâts à votre cerveau, cœur, reins et surtout votre foie.
7. Évitez le nettoyage à sec, car les produits chimiques utilisés sont extrêmement toxiques.
8. Faites appel à votre bon sens dans tout ce que vous faites et utilisez. C'est votre corps et il vous transporte dans ce monde, comme le ferait n'importe quel véhicule. S'il tombe en panne — vous êtes coincés. Les produits chimiques peuvent être extrêmement dangereux.
9. Évitez de cuisiner. Si vous devez cuisiner, cuisez à la vapeur dans une casserole en acier inoxydable. Utilisez toujours des ustensiles de cuisson en acier inox.
10. Utilisez et nettoyez votre conditionneur d'air et vos filtres à air. Utilisez des filtres à haut degré de filtration qui enlèvent les particules de 1 à 3 microns.
11. Utilisez un filtre à osmose inverse ou de l'eau distillée. Remarque : Évitez de stocker votre eau distillée dans des récipients en plastique car elle absorbera les produits chimiques contenus dans le plastique.

12. Buvez dans du verre le plus possible. Le plastique peut être toxique.
13. Évitez de faire de l'exercice à proximité de zones de trafic dense. Faites plutôt de la marche dans un parc ou une aire boisée.
14. Évitez les éclairages fluorescents le plus possible. Soyez conscients de ce que vous mangez, buvez, respirez et mettez sur votre peau, car c'est ainsi que vous introduisez le monde extérieur en vous.

MODULE 4.7 — Centres antipoison

Voici les numéros de téléphone des Centres anti-poison. Vous pourrez ainsi programmer le numéro de celui qui est proche de chez vous. Veuillez noter que tous ces numéros peuvent changer. Vérifiez leur exactitude auprès du Centre antipoison de votre région.

Centres Antipoison et de Toxicovigilance

ANGERS	02 41 48 21 21
BORDEAUX	05 56 96 40 80
LILLE	0800 59 59 59
LYON	04 72 11 69 11
MARSEILLE	04 91 75 25 25
NANCY	03 83 22 50 50
PARIS	01 40 05 48 48
RENNES	02 99 59 22 22
STRASBOURG	03 88 37 37 37
TOULOUSE	05 61 77 74 47

CHAPITRE CINQ
La nature de la maladie

Pour comprendre comment retrouver la santé, il faut d'abord que vous changiez votre conception de la maladie. La plupart des personnes craignent la maladie parce qu'elles n'en comprennent pas les causes. Les médecins rendent les maladies tellement compliquées que l'individu moyen pense que seul un spécialiste qualifié peut lui venir en aide. Ce n'est pas vrai. Comprendre les symptômes de la maladie, c'est simplement comprendre ce que sont l'acidité et la toxicité, ainsi que la réaction de l'organisme à ces conditions. En comprenant cela, vous verrez que la maladie est un processus naturel — résultat de décisions et d'actions déséquilibrées.

Lorsqu'on se penche sur les maladies, il est également important de comprendre quel état de santé (force ou faiblesse) a été génétiquement transmis à vos cellules. D'après mon expérience, la cause originale de 99 % de tous les symptômes sont dus soit à une faiblesse génétique, soit à la toxicité, soit à l'hyperacidité. Ce chapitre se concentrera sur ces trois conditions, et examinera la façon dont elles engendrent des maladies aussi fréquentes que cancer, diabète, troubles masculins et féminins, ainsi que difficultés à gagner ou perdre du poids.

Dans le module de conclusion (Module 5.11, *Le langage du corps : ce que votre corps essaye de vous dire*), vous trouverez la liste des nombreux symptômes révélateurs d'une faiblesse ou d'une insuffisance d'au moins une glande, un organe ou un système de l'organisme. Vous pouvez apprendre à « lire » les précieuses informations que votre corps vous délivre continuellement.

MODULE 5.1 — Les trois causes originelles de la maladie

PREMIÈRE CAUSE : LES FAIBLESSES INHÉRENTES (PATRIMOINE GÉNÉTIQUE)

Les faiblesses inhérentes sont les codes cellulaires (mémoires cellulaires) qui fixent l'état des tissus et la façon dont ils se comportent face à la vie. Votre corps physique est l'empreinte génétique de votre arbre généalogique et les forces et faiblesses de vos cellules proviennent de votre patrimoine génétique. Ceci est vrai pour l'ensemble de votre corps. Les cellules ont été originellement créées par Dieu, mais la mémoire de leur potentiel de fonctionnement est ce qui constitue notre patrimoine génétique. Lorsque nous grandissons, suivant le style de vie que nous adoptons, nous amenuisons ou renforçons nos faiblesses inhérentes. Il est très important de comprendre cela, parce qu'actuellement chaque génération s'affaiblit de plus en plus au lieu de se renforcer. De nos jours, on consomme et s'injecte plus que jamais d'énorme quantités de toxines dans le corps. Nous voyons maintenant apparaître des cancers (une forme de dégénérescence et de toxicité chronique) chez les jeunes adolescents, des maladies chroniques et dégénératives chez les nourrissons et des anomalies congénitales comme jamais auparavant. Lorsque les organes et les glandes sont hypoactifs du fait de la génétique, de l'inflammation ou de la toxicité, une série de déséquilibres et de maladies en découlent. Il est aisé de comprendre le concept de génétique. Nos corps physique viennent de Papa et Maman, ce qui signifie que nous héritons de nombre de leurs caractéristiques physiques, mentales et émotionnelles. Il y a également un peu de grand-mère et grand-père en nous, car leurs caractéristiques, encodées dans leurs gènes, ont été transmises à travers nos parents. Les généticiens disent que nous portons dans notre corps et notre psyché l'héritage des quatre générations précédentes. Toutefois, au cours de ma pratique, j'ai rencontré des caractères génétiques qui avaient manifestement été transmis depuis un

nombre beaucoup plus important de générations. Chaque cellule de votre organisme est une cellule génétique — une émanation des cellules de vos parents.

Vos cellules se renforcent ou s'affaiblissent à partir de ce qui leur est imposé par la génétique mais aussi en fonction de votre mode de vie — c'est-à-dire en fonction de ce que vous mangez, buvez, respirez, absorbez à travers votre peau, mais aussi pensez et ressentez (émotions).

Les cellules vivent et fonctionnent à partir du souvenir de leurs expériences, tout comme nous. Certaines expériences nous laissent faibles et vulnérables, et il en va de même pour les cellules. Les acides et toxines physiques peuvent affaiblir et blesser nos cellules. Les mémoires génétiques s'ajoutent ou se retranchent à l'état de santé global de la cellule. Tout cela mis ensemble détermine la force ou la faiblesse des cellules, organes et glandes, et leur capacité à assumer les fonctions nécessaires pour lesquelles elles ont été conçues à l'origine. Si vous avez hérité d'une thyroïde, de glandes surrénales ou d'un foie faibles, par exemple, les tâches de ces tissus seront compromises et leur capacité à produire des hormones, des enzymes digestives, des stéroïdes, etc., pourra en être grandement diminuée. Ceci affecte ensuite tout votre organisme et son fonctionnement. Tel ou tel type de maladie en sera la conséquence. Pour un autre regard sur ce problème, veuillez lire « *Conscience et maladie* » ci-dessous.

Pour le bien de la société dans laquelle nous vivons, nous devons commencer à soigner nos faiblesses et reconstruire nos cellules afin que les générations futures puissent vivre. Souvenez-vous, la nature n'engendre jamais le faible. Le faible est toujours consommé — afin de maintenir la santé de la nature et des espèces qui la composent — et il en va de même pour toutes les cellules de notre organisme.

Jetons maintenant un coup d'œil aux deux autres causes fondamentales de toute maladie, causes premières de l'affaiblissement de nos tissus : la toxicité et l'hyperacidité (acidose). Toutes deux provoquent l'obstruction de votre organisme.

DEUXIÈME CAUSE : LA TOXICITÉ

La toxicité (qui signifie empoisonnement) est un terme vaste qui comprend beaucoup de choses, de l'accumulation de mucus provoquée par les produits laitiers, irritants et sucres complexes, aux produits chimiques, métaux toxiques et dépôts minéraux. Cette toxicité (qui est principalement acide et s'accumule dans l'organisme) provient de la nourriture, de l'air, des produits d'hygiène corporelle, des produits d'entretien, des matériaux de construction... la liste est longue. Aujourd'hui, la plupart des aliments que l'on mange et des liquides que l'on boit sont acides, générateurs de mucus, consommateurs d'énergie et contiennent des protéines toxiques. Les amidons raffinés que nous avalons agissent comme de la colle dans les tissus de notre organisme, engendrant la formation de plaques, comme nous l'avons déjà expliqué. La toxicité, étant acide par nature, peut enflammer et congestionner les tissus jusqu'au point de provoquer leur mort.

Cette toxicité, de même que le mucus, est stockée dans tous les tissus, mais surtout dans les sinus, la gorge, la thyroïde, les poumons, les muscles, le foie, les reins et la peau. C'est pourquoi toutes ces zones sont affectées lorsque vous attrapez un rhume ou la grippe. Le corps essaye de se « purger » de ces toxines, ou du moins, de la plus grande quantité possible, grâce à un processus naturel appelé « maladie ».

De nombreuses « maladies » ne sont rien de plus qu'un effort d'élimination de l'organisme pour se débarrasser des toxines et/ou cellules agonisantes ou mortes. Comme nous l'avons déjà constaté, la toxicité se développe aux niveaux intra- et extracellulaires dans le système vasculaire, les organes et les glandes, les intestins et les cavités de notre organisme. Combinez cette toxicité à une alimentation hyperacide et vous aurez inflammation, ulcération, tumeurs et pour finir mort cellulaire (dégénérescence). Ces toxines et ce mucus créent une obstruction, bloquant l'écoulement du sang et de la lymphe de et vers les cellules. Ceci réduit fortement le fonctionnement et le maintien des cellules en bonne santé.

Les rhumes, grippes, congestions du système lymphatique, troubles pulmonaires et gastro-intestinaux, infections, pour n'en citer que quelques-uns, sont tous des symptômes d'accumulation de toxines dans l'organisme. Votre système immunitaire et/ou les parasites vont réagir naturellement à cette toxicité. Mais cette réaction de votre système immunitaire à cette toxicité et bien entendu, aux parasites se nourrissant de cette toxicité, est souvent appelée par erreur maladie auto-immune. Les parasites et les réactions immunitaires sont toujours des effets secondaires aux symptômes et à la cause.

TROISIÈME CAUSE : L'HYPERACIDITÉ — L'ACIDOSE

L'organisme digère, absorbe, assimile, se reproduit et élimine en présence de fluides. Ces fluides

comprennent les sucs digestifs, le sang, les liquides extra- et intracellulaires, la lymphe et l'urine. Cependant, pour bien comprendre les effets des aliments et des toxines sur votre organisme, vous devez comprendre la notion de contraires.

La création existe à cause de l'interaction dynamique des contraires, sans lesquels tout serait identique. (Bien entendu, puisque Dieu est Un, plus vous vous rapprochez de Dieu, plus les contraires fusionnent). L'interaction des contraires crée le mouvement, l'activité, les formes, les tailles, les couleurs, les températures. Aussi compliquée que soit la chimie, elle repose sur deux piliers, deux contraires : chaud et froid, ou yin et yang ainsi que la philosophie et la médecine chinoises les ont appelés. Le chaud est acide et le froid, alcalin. L'acide initie le changement et l'alcalin équilibre. Ceci est le fondement de toute matière.

Les éléments qui composent la matière sont soit acides soit alcalins. Les éléments acidifiants comprennent l'azote, le phosphore et le soufre. L'oxygène, le calcium, le magnésium, le sodium et le potassium sont des éléments alcalins. De nombreux éléments alcalins sont des électrolytes du fait de leur capacité à porter et céder des charges électriques. Dans les éléments alcalins l'oxygène et le carbone prévalent sur l'hydrogène, tandis que dans les acides ce sont l'azote et l'hydrogène qui sont dominants.

Pour maintenir la santé et la vitalité, tous vos fluides corporels doivent être alcalins, excepté les sucs gastriques, l'acide chlorhydrique et la pepsine, qui sont acides pour la décomposition initiale des protéines. Pour mesurer l'acidité de votre organisme on utilise le pH, qui signifie « potentiel hydrogène ». L'échelle du pH va de 0 à 14 — du plus acide 0 au plus alcalin 14, en passant par le neutre 7. Comme le pH utilise une échelle logarithmique, il y a un facteur 10 entre chaque nombre consécutif de cette échelle. Ce qui peut être très important, lorsque vous savez que le pH du sang doit être de 7,4, ou légèrement alcalin. Le coma et la mort se produisent lorsque les atomes d'hydrogène présents dans le sang abaissent le pH à 6,95 (leur concentration sanguine augmentent). L'inverse est également vrai. Des convulsions et des spasmes se produisent lorsque le pH sanguin devient trop alcalin (moins d'atomes d'hydrogène), ce qui est rare. Il est important de remarquer que la plupart des troubles convulsifs et spastiques proviennent de problèmes d'assimilation des minéraux.

Tous les aliments que nous mangeons peuvent être classés en deux catégories : acidifiants ou alcalinisants. Cela dépend des éléments restant après la digestion, ainsi que du minéral inorganique dominant de l'aliment, lequel affecte le pH de nos fluides corporels. Les aliments acides donnent plus de composés à base de phosphore, fer et soufre, qui chassent les minéraux alcalins tels que calcium, magnésium, sodium et potassium. Les acides cristallisent, ce qui irrite et enflamme les tissus. Les cristaux se déposent dans tout le corps provoquant inflammation, irritation, stimulation ou agitation. L'acide urique, par exemple, est un sous-produits du métabolisme de la viande et/ou de la croissance fongique au sein de l'organisme. Le taux d'acide urique augmente provoquant la goutte ainsi que d'autres troubles inflammatoires dans tout l'organisme.

De nombreux autres acides sont formés au cours de la digestion des aliments, tels que l'acide sulfurique, l'acide phosphorique, l'acide butyrique, l'acide lactique, l'acide acétique, l'acide pyruvique, pour n'en citer que quelques-uns. Ces acides, s'ils ne sont pas convertis en sels par les électrolytes, vont endommager les tissus. Plus votre corps devient acide, plus cela crée de dégâts.

De nos jours, les hommes et les femmes mangent principalement des aliments acidifiants, tels que viandes, céréales, produits laitiers pasteurisés, œufs et tomates cuites. L'acidité étant chaude, ces acides et composés acides provoquent une inflammation des tissus, qui entraîne un affaiblissement cellulaire et une incapacité des cellules à transporter les nutriments à travers leur membrane par l'intermédiaire de la respiration cellulaire, conduisant inéluctablement à la mort cellulaire.

Comme nous l'avons déjà mentionné, la seule chambre acide, chez l'*Homo sapiens,* est l'estomac, où commence la digestion des protéines. Remarquez qu'immédiatement après, le contenu de l'estomac se déverse dans l'intestin grêle, où bile et bicarbonate de sodium sont sécrétés pour alcaliniser ce mélange appelé alors chyme. Le reste de la digestion est alcaline.

L'accumulation d'acide et de protéines exogènes toxiques dans les tissus provoque une réaction immunitaire appelée inflammation. Cette inflammation est alors diagnostiquée par une maladie en « -ite » telle que gastrite, colite, cystite, néphrite, bursite et arthrite. Ce ne sont pas des maladies, mais une réaction inflammatoire à l'acidose. C'est pourquoi le traitement de ces troubles en utilisant encore plus de médicaments ou de stéroïdes acidifiants est ridicule et finit par entraîner une plus grande dégénérescence de vos tissus. On ferait mieux d'alcaliniser et détoxiner, c'est-à-dire commencer par faire disparaître les acides et les protéines exogènes à la source du problème. CNN a récemment mentionné que des chercheurs de diverses universités avaient prouvé que le patrimoine génétique des cellules (ADN et chromosomes) pouvait et était en train d'être altéré par l'acidose, qui affaiblit la cellule en provoquant de

nombreuses modifications de la structure de son ADN et de ses chromosomes.

CONSCIENCE ET MALADIE

Les cellules réagissent tout comme nous aux états de conscience. En d'autres termes, si quelqu'un vient à vous en colère, vous pouvez vous mettre en colère ; si vous côtoyez des gens malades, vous pouvez tomber malade. Tout est énergie et tout *dégage* de l'énergie.

Il y a un nombre illimité de niveaux d'énergie. D'un point de vue spirituel, la colère représente un niveau inférieur d'énergie, tandis que l'amour représente un niveau supérieur d'énergie. Dans les cercles ésotériques, on appelle l'énergie « conscience ». Dieu, ou la « conscience totale » a été comparé à un vaste miroir, tandis que la création était assimilée à la division de ce miroir en une multitude de morceaux (ou nombreux états de conscience). Dans ma conception, toutes les formes de vie ne sont que des morceaux de ce miroir s'exprimant dans divers états de conscience individuels. En fait, lorsque nous naissons à la création, nous arrivons ignorants et inconscients et devenons progressivement plus conscients, en réaction à la vie qui nous entoure. De même qu'un ordinateur, sur lequel on installe de plus en plus de programmes, ou sur lequel on rentre de plus en plus de données, est capable d'accomplir de plus en plus de tâches, de même chaque morceau individuel du « miroir de la création » en développant de plus en plus sa capacité d'expression, s'éveille de plus en plus à sa vraie nature. Comme nous autres humains sommes des morceaux de ce miroir, nous agissons de la même façon — c'est-à-dire, plus nous faisons d'expériences, plus nous nous éveillons et devenons conscients.

Bien qu'il soit très difficile d'exprimer cela avec des mots, si vous regardez en vous-même et observez la nature, vous pourrez apprécier que toutes les choses se font miroirs ; c'est-à-dire qu'elles sont toutes à la fois miroir de Dieu et de toute la création divine. Vos cellules ne sont pas différentes. Elles possèdent leur propre conscience. Elles sont assujetties aux lois des causes et des effets, tout comme vous. Vous récoltez ce que vous semez. L'ADN et les chromosomes de vos cellules portent des mémoires qui vont bien au-delà du simple patrimoine génétique. Ces mémoires cellulaires gardent les traces des « expériences » vécues au jour-le-jour par vos cellules, à l'instar de votre mémoire qui enregistre vos expériences quotidiennes.

Les virus sont des protéines qui affectent la conscience ou la vie d'une cellule. Ils affaiblissent la cellule en induisant une réaction immunitaire. Comme nous l'avons déjà mentionné, la nature n'engendre jamais ce qui est faible, elle l'élimine. De nombreuses protéines (comme les virus, etc.) font partie de ce mécanisme d'élimination des faiblesses de l'organisme, lui permettant de remplacer les cellules faibles par des cellules fortes.

Le problème, pour les cellules, est que les carburants et matières premières types — les aliments que consomment la plupart des gens — ne fournissent plus un niveau de conscience suffisamment élevé. La plupart des aliments que nous mangeons aujourd'hui ont des niveaux d'énergie et de vibration ou de conscience très faibles, ce qui abaisse le niveau d'énergie des cellules et par conséquent l'énergie globale de l'organisme, engendrant ainsi maladie et mort. Ce mode de vie énergétiquement faible abaisse également la conscience humaine en général, ce qui explique pourquoi nous nourrissons plus de haine, de ragots et de tromperies que d'amour.

Le rôle des parasites dans le processus de la maladie devrait également être mentionné (*cf*. Module 5.2 *Parasites : bénéfiques ou nuisibles*). Bien que les parasites soient un effet secondaire des maladies, ils contribuent à la conscience et à la vibration de la cellule, affectant ainsi la mémoire de son ADN. La stupidité humaine à introduire des pathogènes (parasites) vivants ou morts dans des organismes intoxiqués, par l'intermédiaire de la « vaccination », a engendré un déferlement de cellules génétiquement affaiblies et mutantes. (*cf*. Chapitre 4, *Les habitudes toxiques*, pour un approfondissement du sujet). De nombreuses « maladies » sont créées ou stimulées par les vaccins, dont les troubles du déficit et de l'attention TDA/TDAH, le sida mais surtout le cancer. Nous avons permis à la science de nous blesser, mutiler ou tuer, et ensuite nous avons été conditionnés par la propagande mensongère proclamant que nous en étions responsables et non la science. Les scientifiques jouent à la roulette russe avec les vies humaines, tout ça au nom du « progrès » en faisant semblant de nous protéger. Nous devons sortir de cet âge sombre de la médecine et de la chimie qui a tant contribué à la destruction de l'espèce.

UNE SOLUTION SIMPLE

Il est temps de se réveiller, de retourner à la simplicité et de revenir aux voies de Dieu et de la nature. La nature nous a doté de toutes les plantes et aliments dont nous avons besoin pour nettoyer, reconstruire et revitaliser nos corps physique et spirituel.

La santé est très simple : mangez les aliments destinés à votre espèce, mangez vos aliments frais, mûrs, crus et non-transformés, comme le font tous les autres animaux ; reposez-vous et exposez-vous abondamment au soleil ; purifiez votre corps de toutes les toxines, y compris les produits chimiques, métaux lourds, antibiotiques, hormones et protéines en excès, mucus inutile, parasites nuisibles, pesticides, etc. En gros, alcalinisez-vous grâce à votre alimentation. Nous autres humains possédons le plus haut degré de développement neurologique de toutes les espèces et les fruits sont les aliments alcalins électriquement les plus chargés de la planète. J'ai vu les fruits régénérer le système nerveux, là où les légumes avaient échoué.

Utilisez des plantes pour reconstruire les tissus et favoriser le fonctionnement tissulaire. Prenez des jus de fruits et légumes frais comme supplément « énergétique ». Ajoutez-y un super-aliment pour compenser d'éventuelles carences. Un super-aliment, comme son nom l'indique, est un supplément qui contient quelques-uns des aliments énergétiques naturels les plus nutritionnels, tels que la gelée royale, la poudre d'herbe de blé et d'alfalfa, sous forme de gélules, comprimés ou poudre.

Si vous faites tout ce qui est décrit ci-dessus, vous verrez votre corps réagir. Il se nettoiera et se régénérera, peu importe la maladie dont vous souffrez. En tant que professionnel de la santé, je n'ai jamais rencontré de maladie qui ai résisté à ce programme. Toutes les personnes que j'ai suivies ont bien progressé et dans la plupart des cas, leurs maladies ont complètement disparu.

Essayez sans relâche. Que le stade de votre maladie soit avancé ou stationnaire importe peu. J'ai vu des sections complètes de moelle épinière se réparer d'elles-mêmes après des années pendant lesquelles le patient était presque totalement immobilisé. J'ai vu des corps se réaligner et se reformer après diverses difformités. Si vous suivez les lois naturelles, vous découvrirez que le pouvoir de Dieu et de la nature est illimité.

Souvenez-vous qu'il y a une raison pour chaque chose, y compris pour la santé et la maladie. Tout dépend de la loi de cause à effet : vos choix et vos actions mettent la cause en mouvement et vous finissez par en ressentir les effets. Ne vous perdez pas dans un déferlement scientifique de « traitements » sans fin. Cherchez toujours à comprendre ce qui est à l'origine. Demandez-vous quels pourraient être les effets secondaires de tout ce que vous faites, mangez, buvez, respirez, ressentez ou pensez. Toutes ces choses *deviennent* vos expériences — physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.

« Maladie » est simplement un terme utilisé par la profession médicale, associé à un jeu de symptômes présentés par le corps. Lorsqu'un allopathe fait référence à une maladie, il ne comprend pas la véritable nature du corps et sa réponse au patrimoine génétique, à la toxicité et à l'acidose. Il ne comprend pas la chimie et la physique de la nature et la nécessité pour l'homme de vivre et consommer en harmonie avec elle.

Oubliez les maladies. Nettoyez et renforcez votre corps (cellules) et il n'y aura rien que vous ne puissiez surmonter (guérir). La vie engendre la vie, la mort engendre la mort. Ce qui est fort survit, alors que ce qui est faible est consommé. Ceci est également vrai au niveau cellulaire. Redonnez de la force à votre corps (et aux cellules qui le font fonctionner) et vous pourrez jouir d'une vitalité et d'une santé solide et vivre une vie exempte de maladie.

Résumé

Presque tous les affaiblissements tissulaires débutent par une acidose et une toxicité. Lorsque le tissu s'affaiblit, ou est congestionné, les symptômes de la maladie apparaissent, tant localement que par réflexivité. « Réflexivité » signifie que souvent nous ressentons une douleur quelque part, mais que le problème ou la faiblesse provient d'une autre partie du corps. Par exemple, lorsque la vésicule biliaire est enflammée vous pouvez ressentir une douleur ou une faiblesse au genou droit. Vous pourriez ne pas établir de lien entre les deux, du fait de la distance qui les sépare.

Nous appelons souvent et par erreur les symptômes de l'acidose et de la toxicité « maladie », et essayons de supprimer ceux-ci avec des médicaments. C'est non seulement stupide, mais également mortel, car cela finit par affaiblir le tissu et entraîner sa mort. Ne traitez jamais le symptôme ; soignez la cause. Si vous traitez le symptôme, vous ne traitez jamais ce qui l'a initialement causé. Cela signifie que l'origine du symptôme viendra tôt ou tard réclamer son dû et pourrait bien vous enlever vie.

Le traitement ne guérit jamais. Ne traitez pas — régénérez. C'est votre seul espoir de survie. Enlevez simplement l'inflammation de tout votre organisme grâce à la détoxination. Détoxiquez-vous de tous les produits chimiques, mucus inutiles, métaux lourds toxiques, parasites et acides inutiles. Un corps propre et alcalin est un corps sain et robuste.

Il n'y a rien de mystérieux une fois que vous connaissez la vérité cachée. La maladie est simplement un processus naturel, un effet expérimenté par le corps lorsque ses cellules commencent à s'affaiblir à cause d'une trop grande toxicité provenant d'un excès de mucus, de vaccinations, de métaux, produits chimiques et autres polluants, et de l'acidose, c'est-à-dire l'inflammation. Nettoyer le corps et renforcer les cellules sont la seule manière d'installer une véritable guérison.

MODULE 5.2 — Parasites : bénéfiques ou nuisibles ?

Depuis à peu près 200 ans les scientifique dépensent beaucoup de temps et d'argent à traquer le méchant parasite. Les antibiotiques ont coulé à flots dans nos corps jusqu'à développer de graves allergies, une prolifération excessive de levures et champignons, une immuno-suppression, des dégâts tissulaires et de nouvelles maladies, y compris des souches telles que le MRSA — staphylocoque doré résistant à la méticilline. Et dans de nombreux cas, l'utilisation d'antibiotiques a entraîné la mort. Le cartel pharmaceutique, le gouvernement des États-Unis et diverses communautés scientifiques ont fait des expériences avec les « vaccinations » souvent mortelles, dont nous avons déjà parlé au chapitre 4. La vaccination s'est avérée être l'une des inventions les plus meurtrières qui n'ait jamais été créée. En mettant en œuvre cette méthodologie, nous avons initié un raz-de-marée génétique que nous ne pouvons juguler, et qui explique pourquoi nous voyons apparaître des états chroniques et dégénératifs chez les nourrissons et les jeunes enfants. Nous avons créé tellement de mutations dans les bactéries par l'utilisation des antibiotiques, nous avons créé tellement de virus mutants et mortels, que ces pathogènes sont en train de détruire rapidement l'espèce humaine.

On est parfois tellement obsédé intellectuellement que l'on ne voit que l'arbre qui cache la forêt. Examinons un peu pourquoi Dieu (la nature) a créé les parasites. Le dictionnaire *Webster* définit les parasites comme étant « un organisme qui se nourrit d'un autre ». Concernant notre propos, je modifierais cette définition en « un organisme qui se nourrit de la toxicité et des faiblesses d'un autre ».

Pour mieux comprendre le fonctionnement des parasites, jetons un coup d'œil à ce qui arrive si nous tirons et tuons un cerf. (Ce n'est qu'un exemple). Les mouches sont les premières créatures attirées. Leur tâche est de pondre des œufs, qui deviendront des asticots. Quelle est la tâche de l'asticot ? La même que celle des autres parasites de type *protéolytiques* (casseurs de protéine) — éliminer la carcasse morte du cerf. C'est comme cela que la nature se purifie. Autrement, les cadavres de tous les animaux morts serait toujours là. La nature transforme continuellement une forme en une autre.

Savez-vous qu'à l'heure actuelle les asticots sont employés dans les hôpitaux pour curer (nettoyer) les plaies ? Lors de la Première Guerre Mondiale, les soins médicaux étaient lents et de nombreux blessés voyaient leurs plaies infestées d'asticots ; ceux-ci maintenaient leurs plaies relativement propres, ce qui permettait aux blessés de survivre.

Dieu n'a certainement pas destiné les parasites à attaquer des tissus sains, sinon nous serions tous morts. Les parasites sont partout et vous pouvez observer leur rôle vital sur cette planète, qui est d'aider la nature à éliminer le faible pour que le fort puisse survivre. Cela perpétue le cycle de la nature. Les atomes dans ce monde ne sont jamais détruits, seulement modifiés par diverses actions, telles que l'oxydation, l'ionisation et l'action des parasites, pour n'en citer que quelques-unes.

Voici un exemple de la façon dont nous pouvons accumuler des parasites dans notre organisme, avec le cas d'une jeune fille de 19 ans. Quand elle est venue me voir, elle était maigre et dans un état de sous-nutrition, dû à une malabsorption de ses aliments. Elle était constamment fatiguée et ne se sentait jamais en forme. Elle souffrait de douleurs musculaires et de troubles digestifs. Lorsqu'elle a débuté mon programme de détoxination, elle s'est mise à éliminer une grande quantité de mucus, ce qui était tout à fait normal. Elle a également commencé à observer des « créatures bizarres » dans ses selles. Elle me décrivit ce qu'elle avait vu, et j'en fus moi-même surpris. Deux d'entre elles étaient des vers solitaires — l'un de bœuf et l'autre un ver solitaire commun. Elle avait également observé des ascaris et des oxyures, des douves (créatures ressemblant à des méduses) et d'autres parasites non-identifiés. Elle paniqua et fila aux urgences de l'hôpital le plus proche, où le médecin urgentiste lui dit : « Ce genre de parasites n'infeste pas les américains ». La jeune fille insista pour que le médecin fasse des prélèvements, ce qu'il accepta après moultes discussions. Le rapport d'analyse revint du laboratoire en mentionnant que ses selles étaient remplies de parasites.

Nous sommes les hôtes de nombreux parasites, la plupart d'entre eux étant d'origine microbienne, mais je pense qu'on pourrait observer des parasites de plus grande taille chez 40 à 75 % des *Homo sapiens* si on se donnait la peine de les chercher. Il y a de nombreux types différents de parasites, dont les levures, champignons, verrues, virus, bactéries, vers de tous types et douves. Beaucoup de personnes hébergent un grand nombre de chaque types de parasites au sein de leur organisme. Tout le monde héberge des levures (*Candida*) ou des champignons. Plus de trente souches différentes de champignons peuvent être observées chez la plupart des gens. Les champignons du genre levures sont principalement situés dans la bouche pour aider à la digestion du sucre et de l'amidon. Les personnes contaminées par une levure appelée *Candida albicans* qui prolifère dans tout l'organisme, souffrent de fatigue, lassitude, démangeaisons, irritations et infections de la peau, pour ne citer que quelques-uns des symptômes.

Les *Candida* créent un désir insatiable de sucres et d'amidons, et les patients sont malheureusement typiquement aiguillés à ne plus manger de fruits à cause des sucres. Comme nous l'avons appris dans un chapitre précédent, le fructose et le glucose sont deux des principales sources d'énergie pour la cellule. Ces sucres sont des sucres simples et sont vitaux pour l'organisme en tant que principale source de carburant. Les fruits sont essentiels pour aider l'organisme à éliminer le *Candida*, car ils sont riches en principes antioxydants et astringents. Ces principes font disparaître la congestion lymphatique des tissus, ce qui est primordial, puisque la congestion est le foyer de ces « petites créatures ». Les sucres complexes, cependant, sont une autre histoire. Ils sont du supercarburant pour le *Candida*, mais ne sont pas assimilables par l'organisme tant qu'ils n'ont pas été décomposés en sucres simples. Prendre un mélange de plantes de type « nettoyage des parasites et de la lymphe » pour mieux cibler l'éradication du *Candida* sera alors d'un grand secours.

VIRUS

J'ai inclus le terme « virus » sous les parasites. Toutefois, nous ne sommes pas encore certains de ce qu'est un virus. Certains scientifiques pensent que ce sont des fragments de cellules décomposées. D'autres que ce sont des micro-organismes. Ce que nous savons, c'est qu'ils sont une espèce de structure protéique, n'ayant pas de « vie » propre à l'inverse des bactéries et des protozoaires. Je pense que les virus sont des protéines catalyseurs de la réaction immunitaire. Lorsqu'une cellule s'affaiblit, elle peut libérer son propre « virus » (protéine) provoquant une réaction immunitaire contre elle-même pour être éliminée. Le faible est toujours consommé dans ce monde. Ce n'est que l'ordre des choses pour que la vie puisse se perpétuer. Le fort survit toujours, d'une façon ou d'une autre, et cela se vérifie également au niveau cellulaire. Il est vital que l'organisme élimine ses faiblesses pour augmenter sa force.

De nombreux types de virus, y compris le virus de l'herpès (qui semble être du genre *protéolytique*), sont des « casseurs de protéines ». Ils apparaissent dans des conditions hyperacides, en particulier lors d'une consommation abondante de protéines. Dans le cas de l'herpès génital (*Herpes simplex* ou HSV), la suppression des protéines de l'alimentation rend ce virus inactif ou dormant.

La science a été tellement ignorante du véritable rôle des parasites qu'elle a créé le concept dévastateur de la vaccination, introduisant, au nom de l'immunité, des virus mortels altérant l'ADN. Comme la plupart de ces virus sont cultivés sur du sang et des tissus animaux, la contamination de ces cultures est fréquente et a engendré des monstruosités telles que le virus simien SV40, qui a été impliqué dans de nombreux cancers. Le virus HIV et celui de la fièvre Ebola sont d'autres exemples de virus créés par l'homme et injectés délibérément dans des cobayes humains, créant un horrible cauchemar de douleurs et de souffrances, et provoquant la mort de milliers de personnes.

Le gouvernement des États-Unis a inoculé des milliers de soldats au nom de l'« immunité ». Le Syndrome de la Guerre du Golfe n'est qu'un exemple accablant parmi d'autres des terribles effets secondaires de cette façon de penser ignorante. Les personnes à l'origine de ce programme devraient être tenues responsables pour ces souffrances et ces morts, encore plus nombreuses que celles perpétrées par Hitler. Des centaines, si ce n'est des milliers de personnes ont contracté la polio à partir du vaccin lui-même. Des milliers d'autres ont développé des cancers et autres maladies à cause de l'introduction de bactéries et virus vivants dans leur organisme déjà intoxiqué. Vaincre un tel fléau introduit dans l'organisme humain prendra des générations.... si nous nous réveillons suffisamment tôt.

Une perspective spirituelle.

Nous n'avons pas besoin de vivre dans la crainte des lois naturelles et des créatures qui la font respecter. Nous devons seulement apprendre comment œuvre la nature. Les parasites ne créent pas ou ne provoquent pas de maladies, ce ne sont que des charognards. Nous oublions souvent qui a créé toutes choses, et que ce Créateur savait exactement ce qu'il faisait et comment faire fonctionner les choses. Un coup d'œil sur les merveilles se produisant dans le corps humain devrait convertir n'importe qui.

Arrêtez-vous juste un instant et posez-vous la question : « D'où provient votre conscience ? » Non pas ce processus de pensée consistant à apprendre, comparer ou choisir, mais cette conscience d'être la pensée — ce *vous* qui est *vous*, que vous soyez dans votre voiture, à la plage ou à la maison ; ce vous auquel vous ne pouvez échapper où que vous alliez.

Vous êtes toujours présent, car le temps n'est rien d'autre qu'une succession de *Maintenants*. Vous, en tant que conscience, vivez continuellement dans le moment présent. La pensée, cependant, vit dans le temps — passé et futur.

Prenez le temps de vous observer. Apprenez à vous relaxer. Contrôlez votre processus de pensée. Arrêtez de tant désirer, et apprenez à vivre chaque moment intensément. Appréciez et vivez chaque instant pour ce que cet instant offre. Vivre dans le passé ou le futur, c'est vivre une vie « morte ». La vie n'existe véritablement que dans l'éternel présent.

BACTÉRIES

Nous connaissons tous le mot « bactérie » qui désigne ces organismes unicellulaires ne possédant pas de véritable noyau. Il y a plusieurs types de bactéries. Les premières, de type rond ou sphérique appartenant au genre *Cocci* existant sous forme de cellules simples (*microcoques*) ou groupées en paires (*diplocoques*). Dans cette catégorie nous trouvons des bactéries qui se présentent sous forme d'amas typiques en *grappe de raisin*, les célèbres *staphylocoques*, ainsi que des bactéries en chaînettes, les non moins célèbres *streptocoques*, ou en chaînettes avec arrangements cubiques (du genre *Sarcina*).

Le deuxième type concerne les bactéries en forme de bâtonnets ou bacilles. Les bacilles de forme ovale sont appelés *coccobacilles*. Ceux en chaînette sont appelés *streptobacilles*.

Le troisième type comprend les bactéries de forme de spirale. Celles qui sont rigides, sont appelées *spirilles*. Les célèbres *spirochètes* sont un peu plus flexibles, tandis que les *vibrions* ont une forme incurvée.

Les bactéries sont microscopiques et elles vivent et se développent dans la congestion lymphatique. Le tissu lymphatique, souvenez-vous, est votre fosse septique, qui évacue les déchets cellulaires et les sous-produits du métabolisme hors du corps. Ces déchets et sous-produits peuvent se présenter sous la forme de mucus sur la peau, à l'intérieur du tractus gastro-intestinal et dans tout l'organisme, là où les toxines sont présentes. Les bactéries adorent les sous-produits des sucres complexes, du lait et de l'amidon. C'est pour cela que, lorsque vous « attrapez » un rhume, l'organisme commence à purger le système lymphatique, provoquant une sécrétion de mucus qui va nourrir les parasites. Cette purge est visible surtout dans les sinus, les poumons, les reins et les intestins. Mais elle se manifeste néanmoins dans tout l'organisme provoquant une sensation de douleur généralisée.

Il y a des bactéries (appelées aussi flore) tout le long du tractus gastro-intestinal qui aident l'organisme à décomposer les aliments. De nombreuses vitamines sont créées grâce à l'action de ces bactéries. Les diverses bactéries qui vivent dans vos intestins et qui créent les vitamines du groupe B en décomposant les aliments que vous mangez, en sont un bon exemple.

LES PROTÉOLYTIQUES

Les parasites de type protéolytique (ou *proteus*) sont des casseurs de protéines. À l'instar du virus de

l'herpès, ces parasites s'attachent ou pénètrent dans les cellules faibles. Ce sont des parasites de type acide, qui se développent dans l'organisme lorsque celui-ci est trop acide. Leur tâche est de décomposer les protéines ou les cellules affaiblies. Ce type de parasite ne se manifeste jamais dans le cas d'une cellule saine vivant dans un environnement alcalin. Mais une alimentation hyperprotéinée est une invitation aux parasites les plus nuisibles. Une alimentation hyperprotéinée engendre une hyperacidité de l'organisme provoquant des dégâts au foie, au pancréas et surtout aux reins. Elle engendre également des odeurs corporelles dues aux excès de protéines non-digérées qui sont stockées dans les tissus interstitiels.

LES VERS

Nous venons de parler des micro-organismes. Examinons maintenant leurs « grands frères » — les vers de toutes sortes, ainsi que les douves — qui peuvent représenter un sérieux problème lorsqu'ils nous infestent. Il y a de nombreux types de vers : oxyures, ankylostomes, ascaris ou hélicoïdaux et également de nombreuses variétés de vers solitaires (*ténia*). Ils peuvent se développer et se déplacer dans tout le corps, mais affectionnent surtout le foie, le cœur et le tractus gastro-intestinal, y compris l'estomac. J'ai même observé des vers dans les poumons. Les vers solitaires peuvent, naturellement, être très longs et très larges. J'en ai personnellement vu qui faisait 8 m de long.

J'ai rencontré le cas d'une femme d'âge mûr, qui avait subit une ablation de la vésicule biliaire alors qu'elle était âgée d'une vingtaine d'années. À l'époque, elle souffrait de douleurs vives, tant au niveau de la vésicule que du dos. Mais la biopsie de sa vésicule n'avait rien révélé d'anormal. Durant les vingt années qui suivirent, les douleurs s'intensifièrent. Elle ne pouvait pas manger trop de gras, ni de produits laitiers, sans être prise de vomissements. La région de l'estomac était devenue extrêmement sensible au toucher. Elle s'était également mise à manger sa viande très saignante, presque crue. Lorsqu'elle a commencé sont programme de détoxination avec moi, elle a découvert trois énormes ténias dans ses selles. Maintenant la douleur et la sensibilité de son abdomen ont complètement disparu.

J'ai également rencontré le cas d'un jeune boucher du Portugal. Il souffrait de grave troubles neurologiques, qui ressemblait beaucoup à ceux d'une sclérose en plaques. D'après l'atteinte de ses nerfs, il ne lui restait que deux mois à vivre. Dès qu'il commença le programme de détoxination, il se mit à vomir des poignées de vers. Après trois mois de détoxination, il était à nouveau capable de conduire dans Lisbonne.

Dans le passé, les adultes avaient l'habitude de vermifuger — enlever les parasites — leurs enfants à chaque printemps. Nos activités quotidiennes et l'ingestion d'aliments amènent de nombreux parasites dans notre organisme. Ensuite, ces parasites se nourrissent de nos propres toxines et cellules endommagées. Souvent, les vers se développent dans les intestins. Après plusieurs années, ils deviennent un problème en provoquant de multiples symptômes. Nous avons oubliés certaines données élémentaires de la vie, en particulier lorsqu'il s'agit des parasites et de leur rôle dans la nature.

De nombreuses personnes ont des douves (ressemblant à de petites méduses) qui se développent la plupart du temps dans le foie et le pancréas. Lorsqu'elles se développent dans le pancréas cela peut provoquer des troubles digestifs et du diabète.

Résumé

Maintenez votre corps pur, libre de tout mucus et impureté, et renforcez vos cellules. Souvenez-vous que les parasites ne représentent que l'effet et non la cause. Ils ne se développent qu'en présence de toxicité et de mucus, car cela constitue leur source de nourriture. Les cellules saines ne constituent pas une nourriture pour les parasites. Seuls les forts survivent dans ce monde. Retrouvez votre santé et votre vitalité et votre vie changera d'une façon que vous ne pouvez imaginer.

Observez vos selles au fur et à mesure de votre détoxination. En fait, vous pourriez y apercevoir certains de vos plus gros parasites. Pour ceux qui sont curieux, un livre de parasitologie vous fournira les images ou illustrations nécessaires. Les plus petits parasites ne peuvent être détectés qu'en prélevant un échantillon de vos selles et en l'apportant à votre médecin ou à un laboratoire d'analyses.

Parasites courants

Classement des parasites du plus petit au plus grand : virus, bactéries, levures, protozoaires, vers (nématodes).

NOM	**LOCATION**
BACTÉRIES	
Streptococcus (plusieurs)	Poumons, lymphe, sinus, intestin grêle
Salmonella	Tractus gastro-intestinal, foie, cerveau
Shigella dysenteriae	Dysenterie
Staphylococcus aureus	Poumons, lymphe, articulations, yeux
Escherichia coli	Reins, vessie, tractus gastro-intestinal
Pseudomonas	Poumons, lymphe, voies urinaires
Campylobacter jejuni	Tractus gastro-intestinal (principale cause de diarrhées)
CHAMPIGNONS, LEVURES, MOISISSURES	
Candida albicans (levures)	Système lymphatique, tractus gastro-intestinal
Levures (autres)	Tout l'organisme
Moisissures	Peau
Champignons (général)	Système lymphatique, sous les ongles, tractus gastro-intestinal
PROTOZOAIRES	
Trypanosoma Cruzi	Cœur, muscles
Giardia Lemblia (Trophozoïte)	Intestin grêle, vésicule biliaire
Neospora caninum	Cerveau, moelle épinière, tous les tissus
Sarcocystis (Amibes)	Muscles, SNC, cœur, poumons, glandes, foie, tractus gastro-intestinal
Isospora	Intestins
Pneumocystis	Poumons
Cryptosporidium	Intestins
Entamoebas spp	Tractus gastro-intestinal
Plasmodium spp (Paludisme)	Foie, globules rouges
Toxoplasma Gondii	Cerveau, moelle épinière, tous les tissus
VERS	
Vers solitaires (du bœuf, du porc, etc.)	Tractus gastro-intestinal, foie, cerveau, vessie
Ascaris	Peau, sang, poumons, intestins
Vers ronds (trichinoses, etc.)	Intestins, cerveau, yeux, oreilles
Oxyures	Gros intestin (maturation dans intestin grêle)
Douves (du foie, du poumon, du pancréas)	Foie, pancréas, poumons
Trichocéphale	Intestins
Trichine	Muscles, intestins
Schistosome	Sang, vessie, intestin grêle, veines

MODULE 5.3 — Pourquoi le cholestérol et les autres lipides forment-ils des plaques ?

Votre foie produit une quantité abondante de cholestérol, qui est un lipide important servant à de multiples usages dans l'organisme. Par définition, les lipides sont des matières grasses insolubles dans l'eau et solubles dans des solvants comme l'alcool, l'éther et le chloroforme. C'est une définition plus descriptive que chimique, comme le sont les définitions de « protéines » ou « glucides ». Les lipides comprennent les graisses véritables (esters d'acides gras et de glycérol), les lipoïdes (phospholipides, cérébrosides, sphingolipides) ; et les stérols (cholestérol, ergostérol). Une large proportion de la membrane des cellules est constituée de cholestérol. Les glandes surrénales utilisent le cholestérol pour fabriquer les corticostéroïdes, qui sont, en partie, les anti-inflammatoires de l'organisme.

Finalement, pourquoi le cholestérol s'accumule — cette accumulation est appelée « plaque » — sur les parois du système vasculaire et sur les autres tissus de l'organisme ? Pour répondre à cette question vous devez d'abord comprendre ce qu'est l'inflammation, ou acidose, ainsi que le rôle des stéroïdes dans l'organisme.

Inflammation signifie simplement que le corps est en feu. Cette inflammation, ou ce feu, peut être un petit feu ou devenir un incendie ravageur. Le cancer est un excellent exemple d'incendie qui se déchaîne. Comme nous l'avons déjà mentionné, l'inflammation est causée par l'acidose engendrée par ce que vous mangez, buvez, respirez et mettez sur votre peau, mais également par ce que vous pensez et ressentez.

En terme de diagnostic, l'inflammation se traduit par une affection en « ite ». L'endroit *où* se produit l'inflammation va déterminer le type de « ite » dont vous souffrez. Par exemple, l'arthrite, qui est une inflammation des articulations. Les « ites » sont traitées par la communauté allopathique par une injection de stéroïdes — tels que cortisone, prednisone, etc. Comme nous savons que les surrénales utilisent le cholestérol pour fabriquer des corticostéroïdes, la question est : « Pourquoi mes surrénales ne produisent pas une quantité adéquate de cortisone ? » La réponse est la suivante : si les tissus des glandes surrénales qui produisent ces stéroïdes sont affaiblis ou hypoactifs, l'organisme n'arrive pas lutter contre une inflammation importante.

Manquant des stéroïdes adéquats, l'organisme n'a pas d'autres choix que d'utiliser l'eau et les électrolytes pour essayer de contenir ce « feu ». Mais l'eau et les électrolytes provoquent aussi un œdème (gonflement) dans la région de l'inflammation. Le foie va également commencer à augmenter sa production de cholestérol, pour fournir à l'organisme des anti-inflammatoires supplémentaires. Le cholestérol est l'un des principaux ingrédients des stéroïdes.

Tous ces composés anti-inflammatoires sont essentiels pour la protection des cellules contre les effets délétères des acides. La création de la plaque se produit naturellement, chimiquement, dans un environnement acide. L'alcalinisation est essentielle pour enlever ce « bouclier protecteur » que constitue la plaque, qui peut elle-même devenir un problème.

La plupart des gens consomment 90 à 100 % d'aliments acidifiants. En mangeant de cette façon, on maintient le pH du corps acide. Les sous-produits acides du métabolisme s'ajoutent à cet état déjà hyperacide, provoquant l'inflammation (feu) qui va tuer nos cellules. Comme nous l'avons déjà évoqué, le corps, dans son infinie sagesse, essaye de compenser cela par différentes méthodes, dont : production de stéroïdes, plaquage du cholestérol (lipide), mobilisation du calcium, et rétention d'électrolytes ou de liquides.

Cette tentative du corps de s'alcaliniser provient tout simplement de son instinct de conservation.

Contrôlez votre acidité

Achetez-vous un peu de papier tournesol (papier pH) et contrôlez régulièrement votre salive et votre urine, environ une à deux heures après avoir mangé. Cela vous aidera à observer ce qui cause votre hyperacidité.

L'alcalinisation est la clé de la régénération tissulaire, de la fragmentation des calculs et de la dissolution des plaques lipidiques. Les lipides se plaquent à cause de l'inflammation/acidose, engendrant une mauvaise circulation, ce qui entraîne mort tissulaire, crises cardiaques et AVC. L'acidose provoque aussi la coagulation des graisses et des nutriments, entraînant également AVC, crises cardiaques, pertes de mémoires, apparition de cheveux gris, douleurs tissulaires, formation de lithiases et autres symptômes.

ENLEVER LE PARE-FEU EN TOUTE SÉCURITÉ — Il n'est guère difficile d'enlever cette plaque et de dissoudre ces calculs de type lipidiques à partir du moment où vous adoptez une alimentation à 80-100 % crue. Les aliments crus suppriment l'inflammation en alcalinisant et augmentant la production de stéroïdes, dissolvant ainsi calculs et plaques lipidiques. Cela désengorge l'organisme, augmente le flux sanguin vers les tissus, ce qui à son tour augmente l'apport de nutriments et d'énergie aux cellules. Cela entraîne la restauration ou la régénération des régions affaiblies. Une telle régénération ne prend pas très longtemps si vous persévérez avec ce type d'alimentation.

MODULE 5.4 — Faiblesse des surrénales = troubles féminins et masculins

Les glandes surrénales jouent un grand rôle dans la qualité de vie que chaque individu souhaite et peut expérimenter. C'est pourquoi vous devriez toujours chercher à renforcer toutes les cellules/glandes de votre corps. Votre corps est votre véhicule le temps de ce voyage dans le monde physique. Les maladies et les faiblesses vous enferment à l'écart de la vie, alors que la santé et la vitalité vous immergent en elle. Appréciez votre aventure dans la santé. C'est bien plus gratifiant que vous ne pouvez vous l'imaginer.

Examinons maintenant les problèmes qui peuvent apparaître lorsque les glandes surrénales sont faibles et que l'alimentation est acidifiante.

LES DÉSÉQUILIBRES CHEZ LA FEMME

Les femmes sont frappées plus durement en ce qui concerne les faiblesse surrénaliennes. L'un des premiers signes se manifeste par une hypotension. Lorsque les surrénales sont en hypoactivité, la pression systolique tombe en-dessous de 11,8 et peut soit finir par basculer de l'autre côté, engendrant une hypertension, soit continuer à baisser.

Un autre indicateur d'une faiblesse surrénalienne chez la femme se manifeste par des troubles du cycle menstruel. Lorsque c'est le cas, la jeune fille va avoir ses premières règles en avance, entre 3 et 12 ans (oui, j'ai connu une fillette de 3 ans qui avait ses règles). Elle présente souvent des saignements abondants et son cycle menstruel n'est pas ponctuel. L'inverse peut également se produire : des règles peu abondantes et rares. Toutefois, ceci n'est pas aussi courant.

La faiblesse surrénalienne chez la femme peut également se manifester sous forme de problèmes de fertilité, perte de libido, frigidité et sécheresse vaginale. Si la faiblesse s'accentue, elle peut développer kystes ovariens, fibromes de l'utérus, mucoviscidose, cellules atypiques, fibromyalgie ainsi que cancers du

sein, des ovaires, du col et/ou de l'utérus.

Bien entendu, le problème principal vient des estrogènes. Sans progestérone et autres stéroïdes anti-inflammatoires, une femme acquiert un climat estrogénique dominant. Les taux d'estrogènes dans son organisme, notamment les estrogènes ovariens, ne sont plus compensés par la progestérone. La plupart des estrogènes sont acides, notamment les estrogènes ovariens, qui desquament l'endomètre chaque mois. Naturellement, la progestérone arrête cela et guérit le tissu enflammé en réparant les cellules endommagées.

Les pilules contraceptive utilisent la capacité des estrogènes à décomposer l'endomètre. Les estrogènes stimulent le cycle menstruel naturel de la femme. Avec tout ceci à l'esprit, posez-vous la question : « Pourquoi les médecins prescrivent des estrogènes supplémentaires à une femme qui vient de subir une hystérectomie ? » Ou encore, compte tenu des informations disponibles ci-dessus, est-ce que les estrogènes vont renforcer ou dégrader les os ? Oui, ils vont les dégrader. C'est pourquoi les traitements de substitution hormonale empirent généralement le problème.

LES DÉSÉQUILIBRES CHEZ L'HOMME

Examinons maintenant les problèmes issus d'une faiblesse des glandes surrénales chez l'homme. Un déséquilibre surrénalien engendrera prostatite et cancer de la prostate. Pour la même raison : des hormones de type acide comme la testostérone et l'androstérone dominent en l'absence des stéroïdes appropriés(tels que la progestérone) pour compenser l'inflammation créée par ces composés ou hormones acides.

De nombreuses idylles se perdent à cause de faiblesses glandulaires entraînant, entre autres tracas masculins, troubles de l'érection, impuissance et éjaculation précoce. La santé remet tout cela en ordre.

PROBLÈMES COMMUNS AUX DEUX SEXES

Que ce soit chez l'homme ou chez la femme, une baisse de production des stéroïdes, provenant d'une hypoactivité des glandes surrénales entraîne un affaiblissement ou une déformation des zones lombaire et pelvienne. Ce qui entraîne également sciatique et douleurs neurologiques dans les membres inférieurs, surtout si la thyroïde est impliquée. Comme les glandes thyroïde/parathyroïdes affectent l'assimilation du calcium, nous voyons apparaître des pertes osseuses, des problèmes d'ongles, et des troubles du tissu conjonctif, tels que varices, hémorroïdes, dégénérescence maculaire, hernies, arythmies cardiaques et anévrismes.

Les glandes surrénales fabriquent également des neurotransmetteurs. Lorsque les surrénales sont affaiblies, le système nerveux peut être également impliqué, provoquant angoisses, timidité, sentiment d'inaptitude, crises de panique, asthme, sclérose en plaques, Parkinson et autres troubles dus aux neurotransmetteurs tels que des irrégularités de la pression artérielle. Il est troublant de constater le nombre d'états réflexes qui découlent de l'hypoactivité d'une simple paire de glandes. Ajoutez à cela le fait que la plupart des gens présentent également une faiblesse de la thyroïde ou de l'hypophyse, et la liste des maladies qui peuvent en résulter s'allonge radicalement. Il n'y a rien de mystérieux dans les maladies lorsque vous commencez à avoir une vue d'ensemble.

Vous êtes seul responsable. Arrêtez-vous, explorez-vous et débarrassez-vous des pensées, images et sentiments qui vous emprisonnent. Soyez libres et en bonne santé et votre corps s'harmonisera de lui-même. Soyez amour.

MODULE 5.5 — Le cancer

Les maladies sont un processus ou un effet naturel émanant d'une cause. Apprenez à éliminer la cause et l'effet disparaîtra automatiquement. Selon moi, après trente années d'expérience clinique, de travail et d'observation de patients atteints de cancer, il y a deux types de cancer. Le premier, de type congestif ou tumoral, qui implique le système lymphatique — le système d'assainissement de l'organisme. Le second, de type dégénératif, provoquant la mort du tissu cellulaire et l'élimination de ces cellules par le système immunitaire. Ce dernier type *ressemble* à une maladie « auto-immune » incontrôlable, où les cellules immunitaires se mettent à attaquer aussi bien leurs semblables que les cellules normales de l'organisme. Mais, comme j'en parlerai un peu plus loin, à ce jour, la communauté allopathique ne comprend pas encore

très bien la véritable raison de ce processus.

Ces deux types de cancer ainsi que leurs causes s'entremêlent. On peut constater cela lorsqu'on s'intéresse au type congestif ou tumoral. La congestion, comme nous l'avons déjà mentionné, peut être provoquée dans l'organisme par les produits laitiers, les sucres raffinés, les produits chimiques, les métaux, les protéines exogènes, etc. engendrant tous une inflammation. En présence d'inflammation, du mucus est sécrété par la muqueuse (réaction anti-inflammatoire). Lorsque le système lymphatique est stagnant ou lorsqu'une trop grande quantité de mucus est produit, débordant le système, ce mucus peut s'accumuler. Au fur et à mesure que la congestion se développe, elle gêne la respiration cellulaire. Ce qui, à son tour, engendre l'affaiblissement et la mort des cellules. Cela provoque davantage d'inflammation engendrant d'autres morts cellulaires. Ce cycle de congestion et d'inflammation entraîne ainsi un cycle de décompositions cellulaires ouvrant la porte au cancer.

Comme nous l'avons déjà mentionné, cette dégénérescence (ou mort cellulaire) résulte d'une inflammation prolongée (acidose). Cette acidose est surtout provoquée par ce que vous mangez, buvez, respirez et mettez sur votre peau. Cependant, le cancer peut également se développer à partir de l'acidose engendrée par la dominance d'hormones acidifiantes (catabolisantes) telles que les estrogènes ou la testostérone. Ces types d'hormones ou de stéroïdes, lorsqu'ils ne sont pas contrôlés par des stéroïdes anabolisants (anti-inflammatoires), produits à la fois par les surrénales et les gonades, provoquent une inflammation supplémentaire. Tout ceci entraîne la formation de tumeurs ou de fibroses kystiques et la destruction des cellules. Les estrogènes constituent l'un des principaux exemples d'hormones de type hyperacide/inflammatoire. Lorsque ces hormones ne sont pas contrebalancées par des stéroïdes, l'inflammation qu'elles induisent peut entraîner la dégénérescence des tissus. Les cancers du sein, de l'utérus et des ovaires en sont le résultat.

Les parasites et les mutations sont presque toujours impliqués dans les deux types de cancers. Les parasites ne se nourrissent pas de tissus sains, mais seulement de tissus affaiblis ou mourants. Ils vivent et se multiplient dans les « décharges toxiques » de la lymphe et des ganglions lymphatiques. Je pense que les cellules libèrent également leurs propres virus (protéines) lorsqu'elles deviennent trop faibles pour rester en vie. Ces virus et parasites font muter les cellules en réaction aux intrus. Votre système immunitaire est conçu pour éliminer ces cellules mutantes. C'est pour cela que nous voyons une réaction immunitaire anormale en présence de cancer ou autre maladie dégénérative. En réalité, votre système immunitaire est conçu pour réagir à *n'importe quel* type d'agression — que ce soit un parasite, une protéine exogène, y compris vos propres cellules affaiblies, ou tout autre pathogène qui est étranger ou qui peut nuire à votre organisme. Ce qui inclut également les acides issus du métabolisme ou de la digestion qui peuvent endommager les cellules et les tissus.

Le cancer n'apparaît pas comme par magie. Le développement de tumeurs ou la dégénérescence des tissus peut prendre des années. Cependant, avec les quantités de produits chimiques et d'hormones que la plupart des gens consomment chaque année, les tumeurs peuvent croître en quelques mois ou même quelques jours. Ce qui est le cas des cancers qui se nourrissent d'hormones. Les déséquilibres hormonaux sont principalement dus à une faiblesse chronique des glandes endocrines, en particulier des surrénales.

Le mot « cancer », et l'état qui y est associé, étaient virtuellement inconnus jusqu'à ce que l'homme commence à jouer avec les vaccins et les produits chimiques toxiques. Les vaccins contaminés ont été tenus pour responsables de nombreuses affections dont souffrent actuellement la population. L'un de ces vaccins est celui de la polio. Comme nous l'avons déjà mentionné, il s'est avéré qu'au cours de la première moitié des années 1950, des vaccins de la polio fabriqués à partir de tissus rénaux de singes ont été contaminés par le virus simien SV40. Ce virus a été impliqué dans des cancers chez l'animal. Il a également été associé au mésothéliome (cancer des poumons) et aux myélomes multiples (cancer de la moelle osseuse). Ce n'est qu'un vaccin parmi d'autres. Combien de vaccins vous ont été injectés ? Et quels sont leurs effets secondaires ?

Lorsque vous affaiblissez les cellules de votre organisme, par des aliments, produits chimiques, vaccinations, etc., cette faiblesse devient partie intégrante de leur identité. De la même façon, vous exprimez continuellement votre identité en fonction des expériences que vous vivez et de la mémoire que vous en avez. Vos cellules ne sont pas différentes. À chaque minute, heure, jour... la force ou la faiblesse de chacune de vos cellules devient partie intégrante des mémoires cellulaires de votre ADN et de vos chromosomes.

Au moment de la conception, le patrimoine de chaque cellule contenant les mémoires qui vous ont été transmises est intégré à votre corps et détermine ainsi le fonctionnement de votre organisme et les états qu'il peut expérimenter. Comme nous affaiblissons toujours plus notre patrimoine génétique en continuant à épuiser notre organisme par notre alimentation et notre mode de vie, nous assistons à un raz-de-marée de faiblesses cellulaires et tissulaires chroniques. Nous les transmettons ensuite à nos enfants, qui les passent

à leurs enfants. Et à chaque génération successive, l'état et le fonctionnement cellulaires deviennent de plus en plus chroniques, engendrant déjà l'apparition des symptômes de la maladie chez les bébés. Les conséquences de ces transmission génétiques sont effrayantes.

La réalité sur la vaccination

La FDA estime que la plupart des médecins ne signalent au VAERS (*Vaccine Adverse Event Reporting System*) que de 1 à 10 % des préjudices et/ou morts causés par la vaccination. Ce système de notification des événements indésirables dus aux vaccins (VAERS) est une agence centrale mise en place pour superviser les effets secondaires dus à la vaccination. La santé de centaines de milliers d'enfants et de bébés est compromise chaque année par les 20 à 30 vaccinations « requises ». Certains enfants souffrent de graves maladies, et d'autres en meurent.

La vaccination a été associée à de nombreux cancers, ainsi qu'à l'augmentation fulgurante du diabète (en particulier juvénile), de la sclérose en plaques, de la paralysie de Bell, des troubles vasculaires, de l'arthrite et autres maladies.

L'*American Academy of Pediatrics* connaît les terrifiants effets secondaires toxiques de la vaccination et *continuent* de recommander leur utilisation massive.

De nombreux allopathes déclarent que le cancer est une maladie auto-immune. Cependant, je pense que cette conclusion induit en erreur et est généralement utilisée comme un fourre-tout pour masquer leur méconnaissance de la véritable cause des maladies. Les cellules immunitaires de votre organisme sont spécialement destinées à attaquer et consommer les cellules faibles, mutantes, mourantes ou parasitées. Ceci est vrai notamment pour les cellules tueuses naturelles (NK), telles que les lymphocytes T (thymus) et B (moelle osseuse). Ces cellules tueuses naturelles sont bien plus grandes que les petits macrophages, neutrophiles, basophiles, etc., qui accomplissent le nettoyage de base du corps. Nous avons une armée en nous qui s'active en permanence. Ce processus est crucial pour la survie interne. Plus une cellule ou un tissu devient faible à cause de l'inflammation, de la toxicité ou même de son patrimoine génétique (ainsi que la réponse parasitaire associée), plus une réaction immunitaire sera requise. L'augmentation du taux de globules blancs se produit en réponse à tout ceci et particulièrement en présence de pathogènes exogènes.

LA DÉTOXINATION PRÉVIENT ET GUÉRIT LE CANCER

Il est vital de nettoyer, renforcer et ainsi régénérer vos cellules et vos tissus. La détoxination est le processus par lequel on doit passer pour accomplir cela. La détoxination commence naturellement lorsque vous vous alcalinisez grâce à une alimentation crue. Ce processus renforce les cellules en éliminant les obstructions et les acides qui provoquent l'inflammation et empêchent les nutriments d'arriver à vos cellules. La détoxination permet aux cellules de gagner de l'énergie nutritionnelle et d'éliminer leurs déchets grâce à la respiration cellulaire. Ceci initie alors le processus de reconstruction interne.

Il a été prouvé que les régimes contenant de grandes quantités de protéines animales provoquaient le cancer. Les protéines animales sont acides (inflammatoires), putréfient et congestionnent. La congestion est provoquée par le mucus produit à cause de leur aspect abrasif et putréfiant. Les produits chimiques toxiques, les vaccinations, et les hormones ingérés ou injectés dans ces animaux créent également une toxicité des tissus de notre corps. Ceci engendre une réaction de votre système immunitaire qui provoque une inflammation. La viande cause un déséquilibre biochimique dans votre organisme. Des concentrations élevées de fer et de phosphore chassent votre calcium, magnésium et autres électrolytes vitaux, et engendrent ainsi un affaiblissement et une déshydratation de votre organisme.

Comme vous pouvez le constater et l'imaginer, on ne peut traiter le cancer, qui est créé par ce que nous venons d'énumérer, ni avec une chimiothérapie, qui agit comme le Destop agit sur vos tuyauteries, ni en le

consumant avec des rayons (feu). Chacune de ces deux alternatives provoque plus de cancers, ou déplace celui-ci (métastases) dans des zones où ces thérapies ont détruit ou affaibli les cellules et tissus. Les radiations détruisent les facteurs transporteurs d'oxygène et d'assimilation d'une cellule. Toutefois, le glucose peut toujours pénétrer à travers la membrane cellulaire. Ce qui finit par provoquer une fermentation à l'intérieur de la cellule, et tuer celle-ci par auto-intoxication. Ceci provoque une réaction à retardement.

Au début ces traitements semblent réduire la tumeur ou stopper le cancer. Mais faites attention — le cancer peut proliférer dans tout l'organisme. Naturellement, cela fera appel à des réactions immunitaires supplémentaires, créant l'apparence de « maladie auto-immune ».

Le facteur décisif dans tout cancer est l'hyperacidité/inflammation et l'accumulation de la toxicité cellulaire. Les deux conduisent à un épuisement ou à une diminution de l'énergie et du fonctionnement cellulaire, et, subséquemment à une perte d'énergie systémique et de santé. Ce qui entraîne un surmenage du système immunitaire. Chez les patients cancéreux, la plupart des tissus responsables de la production des cellules immunitaires, notamment le thymus (lymphocytes T) et la moelle osseuse (lymphocytes B), deviennent hypoactifs.

UN SYSTÈME LYMPHATIQUE EN BONNE SANTÉ EST ESSENTIEL

Avec tout ceci présent à l'esprit, il devient vital que vous compreniez le fonctionnement de votre système lymphatique. J'ai examiné en détail ce « système d'assainissement de l'organisme » au Chapitre 2. Votre système lymphatique est l'endroit où 99 % de toutes les maladies naissent. Lorsque ce réseau est saturé et ne peut plus éliminer correctement, il paralyse complètement « le système d'assainissement de l'organisme », empêchant ou gênant l'élimination des déchets métaboliques cellulaires (acides), ainsi que les produits chimiques toxiques et les métaux qui ont été ingérés. Ces toxines doivent être éliminées sous peine d'entraîner la mort cellulaire.

Votre système lymphatique est une partie essentielle de votre système immunitaire. Pour renforcer votre système immunitaire, commencez par nettoyer à fond votre système lymphatique. Souvenez-vous, vos reins, votre côlon et votre peau sont les portes de sortie de votre système lymphatique. Si votre fosse septique est obstruée ou pleine, vous ne l'enlevez pas, vous la nettoyez. La plupart des gens n'ont plus une filtration rénale correcte. Leurs intestins sont constipés et beaucoup ne transpirent plus correctement. Ceci signifie que leurs issues sont partiellement refermées, gênant l'élimination correcte des eaux-usées ou des déchets. Ceci fait alors refluer le système lymphatique et croître les ganglions lymphatiques. Lorsque cela dure depuis plusieurs années, vous voyez apparaître tous types de lymphomes, des cancers du sein de type non-estrogéniques, des cancers de la gorge (surtout si les amygdales ont été retirées), du cou, du côlon, des reins et de nombreux autres cancers.

Le support familial

Ces trente dernières années j'ai observé des milliers de patients cancéreux qui ont suivi notre protocole ainsi que d'autres programmes, au Mexique et dans d'autres pays. Un facteur de guérison important est le soutien d'amis et de la famille.

Certaines personnes agissent comme si elles étaient endormies, complètement conditionnées et manipulées par la société dans leur façon de penser et de réagir. D'autres, Dieu merci, sont un peu plus ouverts et conscients de Dieu et des niveaux de conscience au-delà du conditionnement ou du contrôle du mental. De nombreuses personnes sont effrayées de ce qu'elles ne connaissent pas ou de ce qu'elles n'ont pas appris ou acquis par l'expérience. J'ai vu de nombreux parents ridiculiser leurs proches lorsque ceux-ci se soignait grâce à la santé naturelle. Je les ai vu tenter continuellement leurs êtres chers avec des aliments et des en-cas qu'ils savaient nocifs pour eux. Et j'ai vu des amis agir de même.

Cette sorte de dérision ou de mépris provient de l'ignorance et d'un manque de compréhension quant à l'importance du bien-être de ses proches ou amis et des conséquences qui en découlent s'ils échouent. De nombreuses personnes ont

réellement participé à la mort de leurs compagnons, enfants, etc., en les empêchant d'utiliser la guérison naturelle, sans doute le seul véritable moyen de retrouver la santé.

Soyez fermes dans vos choix de santé. L'un des facteurs les plus importants pour aller mieux est votre force et votre autodiscipline. Prenez du temps pour vous. Apprenez à vous connaître. Soyez fort intérieurement. C'est votre chemin vers la santé, et non celui d'un autre. Cela vous permettra d'être fort en présence de vos amis et de vos proches. Enseignez-leur ce que vous avez appris, parce que tout le monde a besoin d'être en bonne santé.

Souvenez-vous, la plupart des personnes ignorent leur problèmes de santé jusqu'à ce qu'il ne soit trop tard. Ne soyez pas l'une d'elles. Retrouvez bien-être et santé dès maintenant, et soyez une source d'inspiration pour les autres.

C'est pourquoi la détoxination est essentielle dans l'éradication du cancer. En alcalinisant et nettoyant vos tissus et fluides, vos cellules commencent à se renforcer, et la boue toxique qui étouffe vos cellules commence à disparaître. Cela vous apporte alors une joie, une énergie et une vitalité formidables.

Sur 100 patients ayant suivi notre protocole de détoxination dans notre clinique, 80 ont pu éradiquer leur cancer. Je ne connais pas de meilleur moyen de soigner, nettoyer et reconstruire le corps que la détoxination et la régénération de ses cellules par l'alimentation et les plantes. Lorsque vous reprenez la responsabilité de votre santé et ouvrez votre cœur, vous n'imaginez pas tout ce que vous pouvez accomplir. Ne permettez à personne de vous dire que rien ne peut être fait. Nous avons vu revenir à la vie des individus à qui on avait donné seulement un jour ou même quelques heures à vivre. Au cours des trente dernières années j'ai vu des régénérations stupéfiantes. Ne mettez jamais votre système immunitaire en péril ou ne laissez jamais personne le détruire. Et, encore plus important, ne vous faites jamais enlever vos ganglions lymphatiques. Les conséquences peuvent être dévastatrices. Ne traitez pas, régénérez !

MODULE 5.6 — Troubles et lésions neurologiques

Cela m'attriste de voir tant de tétraplégiques et paraplégiques dans ce monde qui sont soi-disant condamnés. Rien n'est moins vrai. Mon premier cas difficile était une femme de 34 ans qui avait une lésion de la moelle épinière en C3-C4. Au moment de l'accident elle présentait une section complète de la moelle épinière. Cet accident s'était produit alors qu'elle avait 12 ans, et ne lui avait laissé que la possibilité de bouger la tête. Elle souffrait de spasticité et de douleurs extrêmes. Il a fallu 11 mois pour que cette jeune femme passe d'un dégénérescence grave de tout son organisme (elle ne pouvait bouger son fauteuil que grâce à une commande linguale) à un état où elle pouvait vous serrer la main et soulever l'une ou l'autre de ses jambes autant de fois que vous le vouliez. Elle arrivait à « sentir » des pieds à la tête.

Un autre cas concerne un jeune homme d'une vingtaine d'années qui avait un niveau de lésion en C4-C5. Il avait été paralysé du haut du corps jusqu'aux pieds pendant deux ans. Après 6 mois de notre protocole, il arrivait à faire bouger ses pieds grâce à son influx nerveux et il pouvait aller à la selle tout seul. C'était un progrès important, car les tétraplégiques et la plupart des paraplégiques voient leur péristaltisme disparaître. Ce qui entraîne un reflux du système lymphatique provoquant une auto-intoxication cellulaire.

Dans notre arrogance et notre aveuglement, nous autres humains ignorons la vérité qui nous fait face. Si le corps peut miraculeusement se réparer, comme il le fait pour des fractures, des coupures profondes, des régénérations de diverses glandes et tissus, alors pourquoi ne pourrait-il pas réparer ses nerfs ? En fait, il le peut, mais pas avec des aliments cuits, morts, qui acidifient l'organisme.

Les neurones sont les centres les plus énergétiques de l'organisme. Ils nécessitent non seulement un « milieu » alcalin pour s'y régénérer, mais également les aliments les plus chargés en énergie — les fruits. Le fructose est un sucre simple hautement énergétique qui donne son énergie sans effort à vos cellules.

Cela est vrai également dans toutes les atteintes neurologiques, y compris la scléroses en plaques, la maladie de Parkinson, la paralysie de Bell et même l'asthme. Veuillez noter que tous ces troubles neurologiques ont comme antécédents une faiblesse des surrénales.

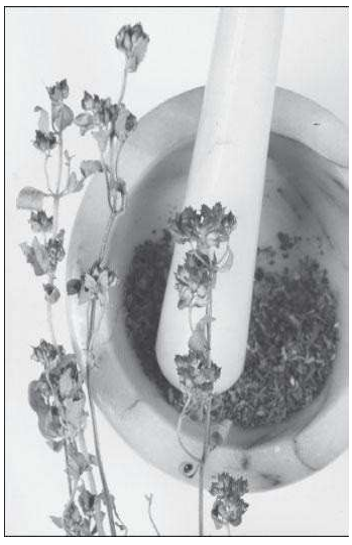
Dans toutes les atteintes neurologiques, y compris les lésions, il est vital de renforcer les glandes surrénales ainsi que le reste du système endocrinien. Il est également essentiel de suivre une alimentation 100 % crue. Une femme de 40 ans est venue me consulter pour une sclérose en plaques à un stade avancé. On me l'a amenée étendue sur un brancard, complètement rigide. Après trois mois d'un régime de fruits elle pouvait s'asseoir, se nourrir et même manipuler son propre fauteuil roulant. Comme elle était très maigre et menue, j'ai dû stimuler son organisme à fabriquer plus de tissu musculaire ; je l'ai donc mise aux jus de légumes et à la salade, ces aliments étant riches en acides aminés. Devinez quoi ? Elle perdit temporairement sa mobilité. Pourquoi ? La réponse se trouve dans le potentiel électrique des fruits par rapport à celui des légumes. Lorsque je l'ai remise aux fruits seuls, elle commença à reprendre des forces. Le pouvoir des aliments crus pour revitaliser le corps physique est pratiquement infini. J'ai vu son corps se redresser en prenant appui sur quelques bords précaires. Il a fallu du temps à cette jeune femme pour se régénérer, mais avec un tel état de dégénérescence initiale c'était plutôt normal. Un régime prépondérant en fruits a été essentiel pour soutenir l'influx nerveux.

Il est important de se rendre compte que votre corps ne peut se régénérer en présence de produits chimiques toxiques. Les produits chimiques sont perçus comme des protéines exogènes envahisseuses qui ne servent qu'à acidifier encore plus vos tissus, créant des dégâts supplémentaires, et une réaction immunitaire inflammatoire continue qui doit être traitée avec des stéroïdes — créant un cercle vicieux. La stimulation électrique ne constitue pas plus une réponse. On danse autour de la vérité en refusant de l'embrasser. L'argent est généralement le facteur motivant. Par cupidité, on préfère créer des systèmes de « traitements » lucratifs (comme des établissements de soin, des médicaments ou des interventions chirurgicales) que d'apprendre la vérité sous-jacente sur la maladie.

LA MÊME RÉPONSE — ALCALINISER

Renforcez chaque cellule de votre corps grâce à votre alimentation et aux plantes. Souvenez-vous : Alcalinisez, alcalinisez, alcalinisez ! C'est la seule voie possible. Je recommande également une formule de haute qualité à base de plantes médicinales pour le cerveau et le système nerveux, afin de renforcer la moelle épinière, les centres nerveux et le tissu cérébral. Il est également essentiel de renforcer les glandes surrénales. C'est là que sont fabriqués une grande partie des neurotransmetteurs de l'organisme ainsi que des stéroïdes.

En présence de troubles neurologiques, on doit également surveiller les glandes thyroïde et parathyroïdes. La parathormone est nécessaire pour l'assimilation correcte du calcium. Vous pouvez utiliser le *Détermination de la température de référence* (*cf.* annexe A) pour tester le bon fonctionnement votre système thyroïde/parathyroïdes. Avec une bonne assimilation du calcium et **une alimentation 100 % crue**, votre succès est pratiquement garanti.



Tout au moins, la qualité de vie des personnes souffrant de troubles neurologiques se trouve nettement améliorée au niveau des infections urinaires, hyperspasticité, douleurs, cellulite, obésité et déformation des tissus. Et au mieux, elles peuvent espérer une récupération totale. Le corps entier retrouve sa santé et sa vitalité.

N'abandonnez jamais, ni ne croyez que le corps ne peut pas se régénérer. Nos organismes deviennent hyperacides et toxiques à cause des aliments que l'on nous a enseigné être bons pour nous. Le corps ne peut se régénérer quand il est rempli d'inflammation, de mucus, de parasites, de produits chimiques toxiques, de métaux et d'une quantité excessive d'hormones. La chair d'animaux morts, les produits laitiers cuits générateurs de mucus, les graisses, céréales et sucres raffinés acidifiants ne servent qu'à détruire l'organisme. Redevenez vivants. Régénérez-vous et laisser le miracle se produire.

MODULE 5.7 — Diabètes : types I et II

Les statistiques du gouvernement des États-Unis de janvier 2003 rapportent que 17 millions d'Américains souffrent du diabète. Bien qu'il soit très dévastateur de par ses effets sur l'organisme, le diabète est une des maladies les plus faciles à vaincre, nonobstant qu'il y ait certains cas difficiles, notamment parmi ceux de type « instable » ou de type I (diabète juvénile).

Il y a essentiellement deux types de diabète. Le type I, appelé communément diabète juvénile ou diabète instable, rentre dans la catégories des diabètes insulinodépendants. Le type II, appelé parfois diabète tardif, est considéré comme non-insulinodépendant, mais peut le devenir.

Selon moi, il y a très peu de différences entre ces deux types, si ce n'est les faiblesses tissulaires associées au type I, qui s'affaiblissent de plus en plus par transmission génétique. Afin de mieux comprendre cette maladie appelée diabète, examinons les tissus et cellules impliquées ainsi que la cause à l'origine de leur affaiblissement.

LE RÔLE DU PANCRÉAS

L'une des glandes impliquée dans le diabète est le pancréas, qui est à la fois une glande exocrine et endocrine. Le pancréas est situé derrière l'estomac, en avant des première et deuxième vertèbres lombaires, horizontalement, sa « tête » étant fixée sur la première partie de l'intestin grêle (duodénum) et sa « queue » s'étendant jusqu'à la rate.

Le pancréas doit accomplir deux tâches vitales, sans lesquelles le corps ne pourrait pas rester en vie. La première est la sécrétion des principales enzymes digestives. Du bicarbonate de sodium est libéré simultanément, qui alcalinise le bol alimentaire afin de permettre aux enzymes digestives d'accomplir leur travail. La deuxième, celle qui nous intéresse le plus ici, est la production par les cellules bêta de l'insuline, qui intervient dans l'assimilation du glucose. Lorsque les cellules du pancréas s'affaiblissent et n'arrivent plus à accomplir leur tâche respective, ces deux aspects ou fonctions peuvent être affectés. Le pancréas a également plusieurs autres fonctions que nous examinerons ultérieurement.

La digestion est la première chose qui nous vient à l'esprit, lorsque nous pensons au pancréas. Bien qu'elle ne soit pas directement reliée au diabète, une digestion correcte est un processus vital où les aliments sont décomposés, afin que les nutriments et énergie qu'ils contiennent puissent être utilisés comme carburant cellulaire. Sans cela, l'organisme s'affaiblit, ce qui affecte toutes ses fonctions.

L'organisme sécrète diverses enzymes digestives, essentiellement dans quatre zones : la bouche, l'estomac, le pancréas et l'intestin grêle. Les enzymes buccales, pancréatiques et intestinales sont identiques et sont de nature alcaline, favorisant la digestion des glucides, sucres et graisses. L'estomac est la seule chambre acide de votre organisme et son rôle est de commencer la décomposition des structures protéiques, ce qui est accompli grâce à l'acide chlorhydrique (HCl) qui libère la pepsine. HCl et pepsine sont de nature acide. On notera ici l'importance de la bile et du bicarbonate de sodium, la première libérée par le foie/vésicule biliaire et le dernier par le pancréas. Ce sont des agents alcalinisants, qui vont alcaliniser le

contenu acide de l'estomac (appelé chyme), afin que les enzymes alcalines du pancréas et de l'intestin puissent terminer le travail.

Si la chasse biliaire ou la concentration de bicarbonate de sodium sont insuffisantes, l'acidité du chyme va neutraliser les enzymes digestives alcalines du pancréas, empêchant la digestion ou la décomposition. L'acide chlorhydrique va alors brûler ou enflammer la paroi intestinale, provoquant éventuellement ulcères et autres « ites » de l'intestin. Comme les acides neutralisent les bases, les enzymes digestives de votre pancréas et de votre tractus intestinal sont inhibées et ne digèrent pas convenablement vos aliments. Ce qui provoque fermentations et putréfactions, qui vont se substituer à l'action enzymatique normale et terminer le travail de décomposition des particules alimentaires restantes. Cela, naturellement, crée une plus grande toxicité et libère plus d'alcool, ralentissant d'autant plus la décomposition de vos aliments en matières premières et carburants. Cet alcool augmente la glycémie et l'acidose.

La fonction du pancréas qui est directement en relation avec le diabète est accomplie dans les cellules bêta, qui produisent et libèrent l'insuline, cette dernière jouant un rôle dans l'assimilation du carburant glucose par l'organisme. L'insuline, hormone de type protéique, participe au transport du glucose à travers la membrane cellulaire. On notera en passant que le fructose des fruits traverse les membranes cellulaires par simple diffusion, et non par transport actif comme dans le cas du glucose. Cela signifie que le rôle de l'insuline dans la pénétration du fructose à l'intérieur de la cellule est très discutable, et pourtant on interdit fréquemment aux diabétiques de manger des fruits à cause des sucres qu'ils contiennent. J'ai toujours mis mes patients diabétiques aux fruits avec des résultats extrêmement positifs.

Ne laissez pas les autres le faire à votre place

J'ai vu les cas se succéder où des proches traînent leur parent ou ami à ma clinique et veulent que je dise à cette personne ce qu'elle doit faire. Ils inscrivent leurs amis ou proches à un programme de détoxination. Ils leur font des jus, préparent leur nourriture, leurs remèdes à base de plantes. Neuf fois sur dix, cette attitude est vouée à l'échec. Le cœur et le réel désir de la personne malade n'y est pas.

Vous devez prendre part à votre propre guérison. C'est en partie à cause de cela que vous êtes tombé malade. Si vous voulez vous sentir bien et en bonne santé, *vous* devez le créer à partir de vos propres désirs et actions, comme vous le feriez avec tout ce que vous désirez expérimenter ou posséder dans la vie.

C'est formidable d'être accompagné par ses proches au cours de ce processus, mais pas au point d'éclipser vos propres désirs et objectifs. Si vous voulez être bien, cela doit venir de *vous*. Vous pouvez devenir un exemple vivant et rayonnant du véritable pouvoir de Dieu. Mais avant tout vous devez vous révéler.

La zone du pancréas où se trouvent les cellules bêta est appelée îlots de Langerhans. Comme nous l'avons déjà mentionné, ces cellules produisent et libèrent l'insuline. Une hypoactivité de cette partie du pancréas, à cause d'une inflammation ou d'une congestion, peut provoquer une production inadéquate d'insuline.

Les îlots de Langerhans sont constitués de trois types de cellules : les cellules alpha, sécrétant le glucagon, hyperglycémiant ; les cellules bêta, sécrétant l'insuline, hypoglycémiante ; et les cellules delta, sécrétant la somatostatine. La somatostatine inhibe la sécrétion de l'insuline, du glucagon, de l'hormone de croissance produite par le lobe antérieur de l'hypophyse, et de la gastrine produite par l'estomac. Comme mentionné précédemment, ce sont les cellules bêta qui sont affectées dans le diabète sucré.

Dans les deux types de diabète, mais surtout dans celui de type I (inné), cette faiblesse du pancréas est généralement transmise génétiquement. Cependant, selon le mode de vie, une faiblesse du pancréas peut se produire au cours de cette vie, comme c'est le cas pour le diabète de type II (acquis). Cela peut prendre plusieurs générations avant qu'une faiblesse due à l'inflammation ou la toxicité ne dégénère en diabète.

Vous souffrirez probablement d'hypoglycémie ou de diabète gestationnel avant que ne se manifeste un type permanent de diabète. Naturellement, il y a une large gamme de diabètes, tout comme le niveau d'atteinte du pancréas varie. Rappelez-vous qu'il faut bien que quelqu'un ait développé cette faiblesse à l'origine. La question qui se pose alors est : « Comment est-ce arrivé ?

Le diabète est également considéré comme une maladie auto-immune, où les lymphocytes attaquent les cellules bêta et les détruisent. D'après mon expérience, cela découle d'une mauvaise compréhension des mécanismes de protection du corps. Souvenez-vous, votre système immunitaire est conçu pour éliminer ce qui est faible. Il ne s'attaque pas à lui-même sans raison. La communauté allopathique ne peut pas trouver la raison de cette réaction auto-immune, si ce n'est de dire que c'est probablement dans les gènes. Cependant, la véritable raison de cette réaction devient évidente quand on comprend qu'il est naturel que le fort survive et le faible périsse. La nature n'engendre jamais le faible. La nature l'élimine.

J'ai vu des diabètes provoqués par une simple douve du pancréas. Les douves sont des parasites qui peuvent s'infiltrer dans le foie et le pancréas. Éradiquer la plupart des parasites de l'organisme fait partie d'un bon programme de détoxination. Toutefois, les parasites ne sont pas à l'origine des maladies ou des affaiblissements tissulaires. Ce ne sont que les effets secondaires de la toxicité et de l'affaiblissement des tissus.

LES GLANDES SURRÉNALES

La relation qui existe entre le pancréas et les glandes surrénales est des plus importantes et pourtant elle est largement négligée. Le cortex des glandes surrénales produit les hormones corticoïdes. Les glucocorticoïdes (cortisol et cortisone) sont des stéroïdes produits par les surrénales agissant principalement sur la digestion ou le métabolisme des glucides. Cette action est de nature catabolique, ce qui signifie qu'elle est impliquée dans le processus de décomposition.

Les glandes surrénales produisent également des neurotransmetteurs qui affectent le fonctionnement du pancréas. Par conséquent il est important de travailler sur chacune de ces glandes. Il est toujours important de renforcer les surrénales car elles entretiennent une relation vitale avec chaque cellule de notre organisme.

Les carburants de notre corps

• Le glucose et le fructose sont des sucres simples essentiels nécessaires pour « faire fonctionner » votre corps, tout comme le carburant est nécessaire pour faire rouler votre voiture.

• Les sucres simple requièrent beaucoup moins d'insuline que les sucres complexes.

• Les sucres complexes, tels que le maltose, le dextrose et le saccharose raffiné doivent être décomposés en sucres simples avant de pouvoir être assimilés par l'organisme. Cela demande une grande quantité d'insuline et entraîne une hyperglycémie, provoquant le stockage des graisses.

• Les acides aminés sont vos matériaux de construction et les sucres (glucose, fructose, etc.) sont vos carburants.

• N'utilisez jamais les protéines comme carburants. Cela engendre dégâts tissulaires, cancer et mort. Les protéines sont des matériaux de construction et non des carburants.

LES GLANDES THYROÏDE ET PARATHYROÏDES

On doit également tenir compte des glandes thyroïde/parathyroïdes car elles exercent un contrôle sur le métabolisme et l'assimilation du calcium. Sans une assimilation correcte du calcium toutes les cellules de l'organisme peuvent s'affaiblir. Le calcium joue également un rôle dans l'assimilation du zinc, du sélénium et du fer, qui affectent l'assimilation du glucose et les fonctions cellulaires.

L'HYPOTHALAMUS ET L'HYPOPHYSE

Une faiblesse de la zone hypothalamus/hypophyse est également à considérer dans le cas du diabète. La partie postérieure de l'hypophyse, contrôlée par l'hypothalamus (l'ordinateur central de l'organisme), libère l'hormone anti-diurétique (vasopressine), et son hypoactivité engendre le diabète insipide. Il est également important de noter que le côlon transverse est à l'origine d'au moins 80 % des faiblesses de la partie supérieure du cerveau, y compris et surtout les zones de l'hypophyse et l'hypothalamus. Une meilleure compréhension du tractus gastro-intestinal, en particulier du côlon et de sa relation avec les organes et les glandes, vous permettra d'apprécier son rôle essentiel sur la santé du reste de l'organisme.

TRACTUS GASTRO-INTESTINAL ET DIABÈTE

Votre tube digestif est en relation avec tous les organes et glandes de votre corps. Tout comme le moyeu est le centre de la roue, le tractus gastro-intestinal est considéré comme la plaque tournante de votre corps. Lorsque le tractus gastro-intestinal est impacté par un dépôt putréfiant issu de produits à base de viande ou de farines, l'inflammation et la toxicité qui en résultent se reflètent dans les zones associées. C'est pourquoi le nettoyage et le renforcement du tractus gastro-intestinal est essentiel dans la lutte contre toute maladie, y compris le diabète.

LA VÉRITABLE CAUSE DU DIABÈTE

Il existe de nombreuses théories concernant le diabète, des plaques de cholestérol entourant les cellules bêta aux maladies auto-immunes et à la génétique. D'aucuns affirment que cela vient du stress et de l'obésité.

Chaque cellule de votre corps est une cellule génétique. Certaines d'entre elles s'affaiblissent plus que d'autres, comme nous l'avons vu ci-dessus. Ces faiblesses sont amplifiées et transmises à chaque nouvelle génération. Comme nous ne sommes pas conscients de cela, l'espèce humaine est actuellement confrontée à de graves faiblesses tissulaires, qui se manifestent principalement sous forme de maladies chroniques et dégénératives.

Souvenez-vous, il n'y a que deux causes aux maladies, à toutes les maladies. Cause numéro un, la toxicité et, cause numéro deux, l'acidose qui se manifeste en inflammation. Ces deux causes sont les conséquences de ce que vous mangez, buvez, respirez et mettez sur votre peau, ainsi que de ce que vous pensez et ressentez. C'est de cette façon que vous renforcez ou affaiblissez votre organisme ainsi que les cellules qui le composent.

GUÉRIR LE DIABÈTE

J'ai toujours mis les diabétiques à un régime de fruits et légumes crus. Ce type de régime nettoie et régénère le pancréas et les glandes surrénales. Les combinaisons alimentaires sont également essentielles (voir les instruction pour associer vos aliments au Chapitre 7, *La vitalité en mangeant*), car la fermentation et la putréfaction des aliments affectent négativement le pancréas et la glycémie. J'utilise aussi un protocole de détoxination et une formule pour le pancréas à base de plantes médicinales (*cf.* Chapitre 8, pour ces formules à bases de plantes). Pour les diabètes de type II, si vous suivez un bon protocole de détoxination et utilisez des plantes d'excellente qualité, vous devriez pouvoir vous passer d'insuline en trois à huit semaines.

Je conseille toujours de se faire assister par un praticien de santé qualifié qui pourra vous aider tout au long du processus de détoxination. Il est essentiel de surveiller votre glycémie, d'abord parce qu'elle peut chuter très rapidement, mais surtout pour ne pas vous injecter trop d'insuline lorsqu'elle sera normalisée (ce qui pourrait entraîner un coma).

Utilisez votre bon sens. Prenez votre temps et agissez avec discernement. Si vous êtes sous insuline et que vous vous auto-régulez ou vérifiez votre glycémie quotidiennement, vous n'avez pas à être inquiet si

votre glycémie grimpe de manière temporaire. Certains fruits peuvent augmenter provisoirement votre glycémie. Si vous remarquez un fruit qui provoque cela en particulier, supprimez simplement ce fruit jusqu'à ce que vous ayez stabilisé votre glycémie. Souvenez-vous que votre objectif est de nettoyer et régénérer votre pancréas et vos glandes surrénales, et non de traiter le diabète.

N'oubliez pas que les sucres complexes tels que le saccharose, le maltose et le dextrose peuvent provoquer une hyperglycémie. La solution n'est pas d'essayer de compenser cet excès de glucose dans vos cellules avec de l'insuline, mais d'éviter les aliments contenant sucres complexes.

Veuillez également noter que les protéines, en particulier la viande, augmentent votre glycémie. La viande n'est pas un aliment équilibré, car il est composé principalement de protéines. Pour compenser cela, votre organisme va décomposer de la graisse et la convertir en glucose. Le glucose produit va alors augmenter votre glycémie.

Un grand nombre de facteurs contribuent au diabète. Faites simple. Mangez les aliments destinés à notre organisme — fruits, légumes et noix.

« Il n'y a pas de maladie incurable, il n'y a que des patients incurables ». Cela signifie que certaines personnes ne guériront pas parce qu'elles n'en ont pas envie. De nombreuses personnes utilisent leur maladie pour attirer l'attention de la famille ou des autres. De nombreuses personnes n'ont pas d'estime d'elles-mêmes et cherchent l'amour et l'attention des autres. Soyez fort intérieurement, passez du temps seul avec vous-même.

Étudiez du mieux possible les aliments et leur effet réel sur les tissus. Ne craignez jamais Dieu ni la nature. Les effets dévastateurs du diabète sont énormes, mais sa guérison est simple. Même si cela doit vous prendre six mois ou un an pour vous guérir, c'est toujours mieux qu'une vie de misère. Libérez vous de vos maladies. Retrouvez la santé.

MODULE 5.8 — Perte et contrôle du poids : trouver la cause

Il y existe de nombreuses raisons à une surcharge pondérale. L'obésité est devenue un problème majeur dans le monde, en particulier aux États-Unis. Le secrétaire du *Health and Human Services* (Ministère de la Santé et de l'Action Humanitaire) Tommy Thompson, cité par le *New York Times* en janvier 2003n disait que 50 millions d'adultes, soit 25 % de la population adulte américainen sont obèses. Si on y ajoutait les statistiques sur les enfants, les chiffres augmenteraient de manière radicale.

En ce qui concerne l'obésité, on doit toujours s'intéresser à la cause et non aux effets. Comme notre société considère l'obésité comme étant excessive, signe de mauvaise santé et de perte de contrôle, ou comme étant une mauvaise chose, nous cherchons par tous les moyens à nous en débarrasser. Certains individus abandonnent et s'y résignent, cachant leurs colères et leurs angoisses au plus profond d'eux-mêmes. Ce qui aggrave le problème.

Examinons ce qui se cache derrière l'obésité. Tout d'abord nous avons le système endocrinien. Montrez-moi l'obésité et je vous montrerai une hypoactivité de la thyroïde et des surrénales. L'hypothyroïdie est l'une des principales causes de l'obésité. De nombreux médecins prescrivent des analyses de sang pour déterminer une hypo- ou hyperactivité de la thyroïde. Il mesurent des taux de TSH, T_3 et T_4 dans votre sang pour déterminer comment fonctionne votre thyroïde (*cf.* Annexe D, pour une étude complète des analyses de sang et de la façon d'interpréter vos propres résultats). Après des années d'observation, je me suis rendu à l'évidence que ces tests étaient tout à fait inappropriés. C'est pour cela que le test de *Détermination de la température de référence* (*cf.* annexe A) a été conçu. J'ai vu des milliers de cas de personnes dont les taux de T_3 et T_4 étaient normaux, et qui, devant moi, présentaient des extrémités froides, une perte de cheveux, de la fatigue, des ongles cassants et striés, des troubles cardiaques, des dépressions ou une faiblesse de la voix, pour ne citer que quelques-uns des signes classiques d'une hypothyroïdie.

La deuxième cause la plus courante de l'obésité concerne une hypoactivité du cortex des glandes surrénales. Ceci peut affecter la production de divers stéroïdes qui sont en rapport avec le métabolisme des glucides, ce qui signifie que les sucres complexes (amidon)n et même le glucosen sont plus facilement convertis en gras au lieu d'être convenablement métabolisés. Naturellement, la glande maîtresse, l'hypophyse, peut également être impliquée.

La troisième cause de l'obésité, et la plus populaire, concerne les habitudes alimentaires. Nous sommes dans une société qui adore les disaccharides. Ce sont des sucres complexes tels que le saccharose, le dextrose, le maltose et le lactose. Notre organisme ne peut assimiler que les sucres simples : glucose, fructose et, pour les bébés, le galactose. Tous les sucres complexes doivent être décomposés en sucres simples avant d'être utilisés comme énergie par les cellules. L'excès est converti et stocké sous forme de glycogène ou de gras. Le régime standard américain comprend également une grande quantité de graisses saturées qui, dans un environnement acide, se saturent encore plus. Ce qui les rend non disponibles pour la nutrition et l'énergie des cellules. Cela engendre également la formation de substances « collantes » dans le sang et le système vasculaire. Calculs, plaques d'athérome et agglutination des globules rouges en sont les effets secondaires.

Les féculents, dont les céréales, sont devenues très populaires chez l'*Homo sapiens*. Les céréales non germées ont une valeur nutritive très faible et sont acidifiantes, font grossir, sont difficiles à digérer et se transforment en amidon gluant. La raison pour laquelle nous nourrissons notre bétail et nos porcs avec des céréales est pour les engraisser afin de mieux les vendre.

La génétique joue bien entendu un rôle important dans la conscience de notre corps. Chaque cellule de notre organisme est une cellule génétique. Mais certaines sont plus faibles et d'autres plus fortes. Un affaiblissement des cellules peut conduire à une faiblesse glandulaire, qui se transmet ensuite de génération en génération. Chaque génération devient de plus en plus faible, à moins que quelqu'un commence à renforcer ses cellules génétiquement faibles.

LA COMPOSANTE ÉMOTIONNELLE DU GAIN DE POIDS.

Dans notre société nous sommes devenus extrêmement émotionnels et codépendants — c'est-à-dire faibles émotionnellement et mentalement. Cela a un profond effet sur l'obésité, puisqu'on nous a appris à substituer les sucreries et les aliments raffinés — les soi-disant aliments de « confort » — à la faiblesse émotionnelle et à la douleur. Comme nous sommes frugivores, le goût sucré *satisfait* nos besoins biologiques. Toutefois, ces sucres doivent être des sucres simples, et non des sucres complexes qui sont la plupart du temps stockés sous forme de gras.

Si vous désirez changer de vie, passez du temps avec vous-même et apprenez à connaître qui vous êtes véritablement. Vous êtes un être divin. Dieu vous a créé, par conséquent vous êtes une expression de Dieu. L'individualité est le nom de ce jeu divin dans la création. Apprenez à apprécier que vous êtes unique en votre genre. Nous venons tous au monde seuls, nous vivons seuls à l'exception de la compagnie de ceux avec qui nous désirons passer du temps, et puis nous mourons seuls. Nous sommes toujours seuls à l'intérieur de nous. Commencez à vous aimer car vous êtes tout ce que vous possédez, à l'exception de Dieu.

Votre mental est l'outil le plus puissant que vous puissiez utiliser pour créer. La façon dont vous vous percevez dicte votre expérience. Si vous voulez être minces, *percevez-vous comme mince*. La plupart des obèses ne se sentent pas minces et ont donc du mal à se voir minces. En vous sentant mince vous commencerez à vous voir mince. *Si vous modifiez votre alimentation avec des fruits frais et des salades votre corps se sentira mince, léger et nettoyé*. Le régime recommandé dans ce livre fera fondre votre masse grasse et en même temps renforcera votre fonctionnement cellulaire, augmentant votre vitalité.

Travaillez également sur votre système endocrinien, en particulier la thyroïde et les glandes surrénales. Manger cru et utiliser des plantes médicinales peut littéralement tout régénérer. Reconstruisez-vous — c'est amusant. Soyez joyeux avec vous-mêmes et appréciez Dieu à chaque instant. Laissez partir la colère, l'envie, la jalousie ou la haine et faites entrer l'amour pour toute forme de vie, car toute forme de vie est divine.

LE DANGER DES RÉGIMES HYPERPROTÉINÉS

Souvent, pour essayer de perdre du poids nous essayons des régimes hyperprotéinés. Les régimes hyperprotéinés sont très toxiques pour nous, d'autant plus si ces protéines sont d'origine animale. Votre organisme doit dépenser beaucoup de temps et d'énergie pour décomposer ces structures protéiques en simples acides aminés, afin que votre corps puisse les assimiler. L'organisme ne peut absolument pas assimiler les structures protéiques. Bien sûr, l'énergie requise pour accomplir cela va entraîner la décomposition des réserves de graisses, l'organisme ayant besoin de toute l'énergie disponible pour accomplir la conversion des protéines.

Les acides aminés sont les matières premières nécessaires à la croissance et à la réparation des tissus.

Ils ne sont pas destinés à être utilisés comme carburant de la cellule. Si nous essayons de brûler des acides aminés comme carburant, au cours de ce processus très gourmand en énergie nous allons affaiblir les tissus et fonctions du foie, du pancréas et des reins. Notre tissu musculaire va également être consommé ; nous nous retrouvons affaiblis et souvent nous en mourons. Oui, nous mourons. Il y a des milliers de morts chaque année liées à la toxicité des protéines. La protéine est acide et riche en phosphore (azote) et fer qui chassent vos électrolytes, en particulier le calcium. Étant acide, elle provoque l'installation d'un état inflammatoire et la production de mucus dans l'organisme. Ce qui finit par provoquer la mort cellulaire. Il est important de comprendre les véritables besoins biologiques de notre corps et les effets dévastateurs des régimes hyperprotéinés.

LES SUCRES SIMPLES SONT LA SOLUTION

Les sucres constituent le carburant nécessaire à la vie cellulaire. Cependant, ces sucres doivent être des sucres simples, tels qu'on les trouve dans les fruits et les légumes. Les sucres complexes des céréales, sucres raffinés, produits laitiers, etc. provoquent un stockage de graisse, sont acides et hautement congestionnants.

Une alimentation à base de fruits et légumes crus vous apporte des méga-nutriments, y compris des sucres simples et des acides aminés. Ces aliments vont sabrer votre poids — surtout si vous mangez cru à 100 %. Cela vous nettoiera et commencera à renforcer votre thyroïde et vos surrénales. Souvenez-vous, glandes, glandes, glandes ! Vos glandes contrôlent 76.000 milliards de cellules. Elles affectent votre métabolisme digestif, votre métabolisme des glucides ainsi que celui des lipides, qui déterminent tous votre poids et vos niveaux d'énergie.

Maigreur excessive

De nombreuses personnes souffrent d'une maigreur excessive due à une mauvaise digestion — troubles du pancréas et de malabsorption dans le tube digestif. Lorsque la transformation des aliments en matières premières et carburants est incomplète, ou lorsque le tractus gastro-intestinal est tellement impacté que ces nutriments ne peuvent être absorbés, l'organisme meurt de faim. Même en cas d'hypothyroïdie, ou l'on s'attendrait à une surcharge pondérale, lorsqu'une personne souffre d'une faiblesse du pancréas et d'un obstruction du tractus digestif, elle se met à maigrir malgré l'hypoactivité de la thyroïde. Parfois, cela peut prendre des années avant de pouvoir corriger cet état. Mais le voyage vers la santé en vaut toujours la peine.

De nombreuses personnes, dont des médecins, associent une maigreur excessive à une détérioration, et souvent compromettent leur propre santé ou celle de leurs patients en prenant ou suggérant divers aliments pour prendre du poids. Typiquement, des graisses provenant des produits laitiers et des céréales. Ceux-ci, malheureusement, provoquent un affaiblissement cellulaire encore plus important du fait de leur nature acide et congestionnante.

Lorsqu'une personne qui suit un programme de détoxination perd du poids, l'une des plus importante question à se poser est : « Pourquoi je perds du poids alors que j'engrange plus de nutriments et d'acides aminés de qualité supérieure dans mon organisme en mangeant cru ? »

L'une des réponse est que lorsque votre corps devient plus robuste et en meilleure santé, il va commencer à se dépouiller de sa toxicité et de ses cellules faibles, pour faire de la place aux nouvelles cellules saines. Au cours d'un processus de détoxination, vous pouvez perdre vos ongles, de la peau, des muscles, etc., surtout si ces tissus sont trop affaiblis pour être renforcés. Ne vous inquiétez pas, ils reviendront, non comme ils étaient, mais bien plus solides et sains.

REMARQUE : Certaines personnes qui commencent un régime de fruits et légumes crus, vont commencer par prendre du poids. Ne paniquez pas ! Ce n'est que de l'« eau ». Les fruits et légumes crus sont composés à 90 % d'eau. Si vous faites de la rétention d'eau, c'est parce que votre organisme est beaucoup trop acide et présente trop de dépôts acides dans ses tissus. Le corps retient l'eau pour tamponner ou alcaliniser et supprimer cet état. Cela ne durera pas longtemps et sera très bénéfique.

Soyez patients et amusez-vous, en route vers de nouvelles aventures, à croquer la vitalité et la santé à pleines dents. Et observez vos kilos fondre comme neige au soleil.

MODULE 5.9 — La peau et ses maladies

Votre peau est votre plus grand organe vital. Sa tâche va du contrôle de la température et de la protection à l'élimination. Votre peau est également votre plus grand organe d'élimination et on l'appelle parfois le « troisième rein ». Elle est censée éliminer quotidiennement autant que vos poumons, reins et intestins, sous forme de mucus, toxines (acides) et gaz.

Les effets ou sous-produits des nombreux aliments que vous consommez vont entraîner une congestion et une inflammation de votre organisme. Les maladies de la peau ne sont qu'une manifestation de ce processus. Lorsque l'organisme essaye d'éliminer ces sous-produits, vous pouvez éprouver toute une gamme de symptômes, allant des pellicules, boutons, éruptions cutanées aux dermatites, psoriasis et cancers de la peau. Le psoriasis et le cancer hébergeant la plus grande toxicité et quantité de parasites de toutes les maladies de la peau.

Les parasites sont des charognards. On les rencontre partout où il y a toxicité ou cellules agonisantes ou mortes, y compris dans les différentes couches de la peau et en surface. Vous pouvez appeler tous ces symptômes « maladie » si vous voulez, mais la cause est toujours la même. Seul le degré de gravité est différent. La plupart des allopathes utilisent de la cortisone ou des stéroïdes comme la prednisone pour traiter ces maladies de peau, ce qui ne sert qu'à entraîner les toxines et les parasites plus profondément dans les tissus, créant une gêne supplémentaire à l'élimination.

Si la peau et les émonctoires sont saturés de toxines, il en ira de même pour le foie. Si vous présentez des troubles cutanés — allant des simples boutons aux dermatites ou psoriasis — vous devez détoxiner, notamment votre système lymphatique, votre foie, vos reins et vos intestins. Arrêtez les produits laitiers et les sucres raffinés, qui tous provoquent une importante congestion dans vos tissus. Les champignons adorent se nourrir de ce type de congestion et de la toxicité. Cela crée des conditions propices à la prolifération des levures du type *Candida albicans*. Les levures font partie de la famille des champignons. Vous pouvez éradiquer la plupart de ces champignons (levures) avec n'importe quel mélange à base de plantes médicinales. Cependant, si vous ne faites pas disparaître la congestion et la toxicité dont ils se nourrissent, ils reviendront.

La fièvre est l'un des meilleurs moyens utilisé par l'organisme pour éliminer par la peau. Une augmentation de la température corporelle entraîne une augmentation de la transpiration, et par conséquent de l'élimination des toxines, poisons et mucus. C'est pourquoi l'organisme présente des symptômes grippaux en présence d'attaques de parasites, de stimulation ou de détoxination (alcalinisation). Ne faites jamais disparaître les symptômes grippaux ou la fièvre. Ce ne sont pas des maladies, mais une réaction naturelle et vitale de l'organisme pour favoriser l'élimination et recouvrer la santé.

Si vous ne transpirez pas, votre peau se congestionne, entraînant sécheresse ou inflammation. De nombreuses femmes rencontrent ce problème et utilisent des crèmes hydratantes pour rendre à nouveau leur peau douce et grasse. Cela ne fait qu'accentuer le problème, car ces crèmes augmentent la congestion dans les couches sous-cutanées. La congestion et la toxicité obturent les canaux sébacés et les pores, rendant la peau sèche et squameuse. La santé de votre peau est un problème interne et non externe. En d'autres termes, un corps sain à l'intérieur est un corps sain à l'extérieur. Si vous devez nourrir votre peau de l'extérieur, mettez-y de l'huile de pépins de raisins ou d'olive vierge, crue et bio. Ou bien mélangez de la vitamine E (tocophérol) à de l'huile de jojoba ou des huiles essentielles pures.

Si vous êtes en hypothyroïdie, ce qui est le cas de 60 à 70 % de la population, vous éprouverez des difficultés à transpirer. La thyroïde affecte la capacité à transpirer, vous faisant soit trop transpirer, soit pas

suffisamment. Une autre raison qui fait que l'on ne transpire pas assez est le manque d'exercice ou d'activité. Veuillez consulter le Chapitre 9, *Des outils pour une vie saine*, et lire la section consacrée aux enroulements froids et au brossage à sec de la peau. Ce sont deux moyens simples pour augmenter l'élimination par la peau.

Une alimentation crue est essentielle pour la bonne santé de votre peau, tout comme elle l'est pour celle de vos cellules. Lorsque votre peau commence à s'affaisser (tomber) ou à se rider, ce n'est pas dû à l'âge. C'est dû à un affaiblissement de la peau.

Vous devez prendre soin de votre peau comme vous le feriez avec n'importe quel organe vital. Souvenez-vous que la thyroïde et le foie sont reliés à la peau, par conséquent détoxinez votre foie et maintenez votre thyroïde en bon état de fonctionnement. Utilisez la *Détermination de la température de référence* (*cf*. annexe A) pour une évaluation plus précise du fonctionnement de votre thyroïde.

Profitez d'une peau en bonne santé. Continuez votre détoxination et de votre régénération, votre corps vous en remerciera et vous le rendra en ayant une santé robuste. J'ai aidé des personnes de 80 et 90 ans à retrouver une peau éclatante, en bonne santé, sans ride, lumineuse et ferme. Le corps est une machine des plus merveilleuses et intelligentes qui soient. Prenez soin du vôtre, car c'est votre véhicule durant votre séjour terrestre.

MODULE 5.10 — Le mental, les émotions et les cellules

Jusqu'ici nous avons discuté de l'impact et de l'effet que les divers aliments et toxines que vous consommez ont sur votre organisme. Examinons maintenant le processus le plus subtil qui vous affecte, vous et votre corps, et qui crée la maladie.

Les deux outils les plus puissants que vous utilisez pour créer votre expérience dans le monde physique sont votre mental et vos émotions. Votre corps physique n'est qu'une coquille qui véhicule votre conscience. Vous ne seriez même pas capable de créer les événements de votre vie s'il n'y avait pas de processus de pensée pour vous permettre d'imaginer la séquence des événements que vous souhaitez expérimenter. Mais sans les émotions, il n'y aurait aucun désir de créer. Alors que le mental assemble les images du passé et du présent pour créer le futur, ce sont les émotions qui vous poussent à manifester ces images. Plus vos sensations à propos d'une idée ou d'une image sont fortes, plus vous allez en « faire l'expérience », peu importe ce que ce sera. Outre ces eux aspects créatifs, il y a votre ego, qui est le sens de votre individualité. Mélangez le tout et vous obtenez le jeu de la vie.

Le mental et les émotions peuvent travailler pour nous de manière positive, ou contre nous de manière négative en nous contrôlant et nous rendant esclaves. Je vous suggère d'utiliser votre mental et vos émotions pour vous renforcer et vous revitaliser. Souvenez-vous, le mental travaille à partir d'images. Ce que vous imaginez devient votre réalité à un niveau ou un autre. Par conséquent, utilisez ce processus à votre avantage. Imaginez-vous plein de santé et de vitalité. C'est là qu'interviennent vos émotions. Soyez enthousiasmés par votre nouvelle vie, pleine de vitalité et d'éclat. Laissez vos émotions vous entraîner vers le succès. Lisez et entourez-vous de livres concernant l'alimentation crue et la détoxination. Il est essentiel que nous, en tant qu'âmes, comprenions notre corps, car ce sont nos véhicules dans ce voyage à travers la création. Vous devez apprendre comment utiliser correctement votre corps pour votre plus grand bien. Ce que vous créez mentalement et émotionnellement devient votre expérience.

La santé et la vitalité véritables se présentent lorsque nos « corps » mental et émotionnel sont équilibrés. Chacun de ces corps influence l'autre. Vos émotions, en particulier les émotions négatives telles que la colère, la haine et la jalousie, peuvent rendre malade votre corps physique. Ces émotions sont stockées dans le foie et les reins. Elles empêchent le bon fonctionnement de votre pancréas (digestion) et de vos autres glandes. Les émotions peuvent également débrancher votre mental, affectant votre capacité à comprendre, penser et prendre des décisions rationnelles. Elles ferment en particulier le centre énergétique du cœur. Une fois que le centre du cœur est fermé, votre capacité à être en bonne santé décroît de manière radicale, jusqu'au point même où la mort devient inévitable.

Parmi les patients cancéreux que je n'ai pas pu aider, il y en avait dont le centre du cœur était fermé, pour une raison ou une autre, et qui avaient des difficultés à s'ouvrir à l'amour. Chez certaines personnes c'est un problème complexe et profond. C'est là qu'interviennent la méditation, les prières personnelles profondes et

l'aide spirituelle. On devrait commencer à apprécier la vie pour ce qu'elle est. Observez la nature et entourez-vous de fleurs et de plantes, car elles participent à la guérison. La nature vous embrasse de son énergie d'amour. Si nous arrivons à lâcher le passé, nous pouvons profiter pleinement de chaque instant. Laissez aller toute haine, toute colère et tous vos préjugés. Remettez-les à Dieu. J'utilise personnellement un vieux dicton : « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu ».

Amour, bonheur, joie, santé et contrôle du mental gardent votre cœur ouvert. Malheur, dépression, désespoir, colère, jalousie, rage, envie et pensées négatives ferment ou gardent le centre du cœur fermé. Le mental doit également être sous contrôle. On dit que le mental est un bon serviteur mais un maître nuln voire destructeur.

Le processus de pensée nous empêche de profiter du moment présent, l'« éternel présent » ainsi qu'on l'appelle. Vous souvenez-vous de quand vous étiez enfant, lorsque le moment présent semblait durer éternellement ? Les jours s'écoulaient lentement et étaient remplis de jeux et d'enthousiasme. En grandissant, ces moments hors du temps se sont perdus au profit des pensées et des désirs. Dans notre système scolaire, la manière d'enseigner encourage la compétition et limite la libre pensée tout comme le monde matérialiste des possessions entrave la liberté et le bonheur. Cette situation a fortement réduit notre conscience globale et notre capacité à faire l'expérience de Dieu, source de la vitalité, du bonheur et de la félicité véritables.

En détoxinant votre corps physique vous commencez une réaction en chaîne qui va vous permettre de nettoyer et contrôler vos processus mentaux et émotionnels. Vous pouvez accélérer ce processus en permettant à vos vieux schémas de pensée et aux émotions qui refont surface au cours de la détoxination de s'exprimer pour être finalement libérés et oubliés. Il y a plusieurs façon de faire.

Commencez par observer vos pensées. Mettez vous en retrait et devenez témoin. Soyez détaché du résultat et de l'opinion et des émotions des autres. Allez-y. Remettez tout à l'esprit, à Dieu, au vent... à ce en quoi vous croyez. Laissez aller toutes vos émotions négatives et vos attachements mentaux. Cela permet à l'immense pouvoir de guérison de s'écouler en vous, en vos corps mental, émotionnel et physique, leur apportant un éclat et une conscience rares et indescriptibles. Appréciez la vie à chaque instant. Offrez-vous la liberté de grandir et de faire vos expériences. Évadez-vous des vieux schémas de pensées et de sensations conditionnés et soyez vivants et en bonne santé. Allez-y maintenant !

LES GLANDES, LES ÉMOTIONS ET LA SANTÉ

Il est important de noter que si votre système glandulaire est déséquilibré, vous l'êtes également. Ceci est particulièrement vrai de la triade : hypophyse, thyroïde, surrénales.

Lors d'une hypothyroïdie, l'assimilation du calcium chute. Cela peut entraîner des états dépressifs en tous genres, de légers à chroniques. Lorsque les glandes surrénales sont en hypoactivité, vous pouvez être submergé par des angoisses. Cela peut varier d'une légère timidité et introversion à de l'appréhension, mais également inquiétude et anxiété chroniques, crises d'angoisses aiguës, peurs paralysantes et agoraphobie. Les troubles bipolaires, la schizophrénie et autres maladies similaires, qui affectent votre calcium, sérotonine, neurotransmetteurs, etc., sont toutes des manifestations de ce qui est décrit ci-dessus. C'est pourquoi la santé de votre corps physique est si importante pour vos corps mental et émotionnel. Tous les trois sont interconnectés à tel point qu'ils se manifestent ensemble dans chacune de vos expérience.

Résumé

Apprenez les secrets qui mènent à la santé et à la vitalité de vos corps physique, émotionnel et mental. Prenez en main ces outils du corps. Ce sont vos moyens d'expression tant que vous êtes dans ce monde. Détoxiquez et nettoyez votre organisme. Laissez s'envoler toutes vos émotions ou remplacez-les par de l'amour. Allez au-delà de votre mental dans le monde du Maintenant. Soyez « vous-même » — et non votre mental. N'utilisez vos pensées que pour créer ce dont vous avez besoin, et non ce que vous désirez.

MODULE 5.11 — Le langage du corps : ce que votre corps essaie de vous dire

Rien n'arrive sans raison dans la vie. Toute chose existe et se transforme à partir d'une cause. Si vous entreprenez une longue marche, ce sera parce que vous l'avez décidé en pensées et avec vos émotions (le désir). Vos cellules se comportent de la même manière. Elles agissent et réagissent à travers les pensées et les émotions. Cependant, le type de pensées ou d'émotions qui agissent sur les cellules sont entretenues d'une manière très subtile, presque inconsciente.

Les cellules fonctionnent déjà de manière autonome. Néanmoins, les hormones, stéroïdes, neurotransmetteurs, sérotonine, etc., peuvent les influencer. Ces substances créent une réaction dans les tissus (cellules) qui les font réagir d'une façon particulière, en fonction de la pensée ou de l'émotion initiale. Pour illustrer ceci, prenons la peur. Si vous voyez quelque chose qui vous terrifie, vos glandes surrénales vont produire de l'adrénaline pour stimuler le cœur et le flux sanguin, et pour favoriser le mouvement musculaire. Cela vous procure plus de force et d'énergie pour fuir ou lutter. Les glandes surrénales ont d'abord reçu du cerveau le message initial de libérer de l'adrénaline, qui lui-même l'a reçu de votre propre conscience.

Les cellules répondent à des stimuli. Selon la source du stimulus, le résultat peut être soit négatif, soit positif. Comme je le répète sans cesse à travers ce livre, ce que vous mangez, buvez, respirez, mettez sur votre peau peut avoir un effet positif et stimulant ou un effet négatif sur les cellules, tissus, organes ou glandes. Un effet négatif peut provoquer l'hypoactivité des cellules et de leurs tissus respectifs. Ces influences négatives peuvent même détruire les cellules.

Quand vos cellules sont affaiblies ou meurent, elles peuvent modifier leur morphologie (fonction). Elles peuvent être envahies de parasites venus pour les achever et/ou être phagocytées par une cellule immunitaire et par conséquent éliminées.

Lorsque ce processus de détérioration cellulaire apparaît, votre organisme tout entier commence à souffrir. Cela crée une réaction en chaîne qui provoque des modifications dans la manière de fonctionner de votre organisme. Ces nombreuses modifications sont comme des indices. En les rassemblant, on obtient une sorte de « langage » du corps, que vous ou votre praticien de santé pouvez décrypter. Si vous êtes observateur et apprenez à lire le langage ou la méthode de communication de votre corps, vous pourrez arriver à déterminer quel organe ou quelle glande est en train de vous faire défaut. Ce module devrait être utilisé conjointement avec le *Questionnaire de Santé* du Module 5.12, qui conclut ce chapitre. Ce questionnaire vous permettra de réfléchir sur divers processus et systèmes corporels, et de mettre le doigt sur leurs faiblesses.

En attendant, la liste suivante vous délivrera quelques rudiments du « langage corporel », ou des effets secondaires, que j'ai appris en plus de trente années de pratique de la santé. Parmi eux, certains pourront vous sembler être une maladie, mais ne sont en fait que le résultat d'une faiblesse ou d'une défaillance d'un organe ou d'une glande.

LE LANGAGE DES GLANDES, DES ORGANES ET DES SYSTÈMES

Thyroïde (système endocrinien)

Une faiblesse ou défaillance de la thyroïde se manifestera par :

- Obésité (si votre pancréas est faible, vous pouvez rester mince et développer néanmoins une faiblesse de la thyroïde)
- Faible métabolisme (peut induire une mauvaise digestion)
- Faible température corporelle (extrémités froides et intolérance au froid)
- Chute de cheveux et calvitie
- Difficulté à transpirer, affectant l'élimination par la peau (sécheresse de la peau et autres atteintes cutanées)

Glandes parathyroïdes (système endocrinien)

Le calcium a besoin de la parathormone pour être correctement assimilé par votre organisme. Un défaut d'assimilation se manifeste par :

- Déperdition osseuse (ostéoporose, déformation de la colonne ou hernies discales)
- Ostéophytes (calcium)
- Arthrite (conjointement avec une faiblesse des glandes surrénales)
- Faiblesse du tissu conjonctif, provoquant des prolapsus (chutes) de la peau, vessie, utérus, intestins

et autres organes
- Varices
- Hémorroïdes
- Dépression
- Faiblesse nerveuse
- Spasmes, crampes musculaires, convulsions
- Déshydratation
- Ongles cassants ou affaiblis
- Anémie (un taux de calcium faible engendre une mauvaise assimilation du fer)
- Scoliose
- Rupture des disques intervertébraux
- Hernies
- Anévrismes
- Prolapsus de la valvule mitrale (cœur)

Glandes surrénales (système endocrinien)

Reliées au système nerveux, à l'inflammation, à l'assimilation des glucides, à la cicatrisation et la régénération tissulaire. Une faiblesse ou une défaillance de ces glandes se manifestera par :
- Une « ite » (tout trouble inflammatoire)
- Mucoviscidose
- Fibromyalgie, sclérodermie et sciatique
- Kyste ovarien
- Hémorragie
- Endométriose et formation de cellules atypiques
- Prostatite
- Cancer de la prostate
- Tous cancers gynécologiques
- Sclérose en plaques et maladie de Parkinson
- Tremblements
- Acouphènes (sons dans les oreilles)
- Essoufflement
- Plaques de cholestérol
- Déshydratation
- Angoisses, timidité excessive, sensibilité émotionnelle et autres maladies associées
- Troubles du sommeil
- Troubles de mémoire
- Puberté précoce, premières menstruations et menstruations irrégulières
- Troubles de la conception
- Troubles sexuels (y compris excès ou perte de la libido, impuissance, troubles de l'érection, frigidité chez la femme et troubles de la fertilité)
- Baisse d'énergie (fatigue chronique)
- Faible endurance

Pancréas (systèmes digestif et endocrinien)

Une hypoactivité du pancréas peut provoquer :
- Gaz et ballonnements au cours de la digestion
- Présence d'aliments non digérés dans les selles
- Maigreur excessive
- Perte de masse musculaire
- Apparition de grains de beauté sur la peau
- Hypoglycémie
- Hyperglycémie (diabète)
- Reflux gastrique
- Gastrite
- Entérite
- Nausées

Foie et vésicule biliaire (Système hépatique/Sang — votre usine chimique)

Lorsque le foie ou la vésicule biliaire sont intoxiqués, enflammés et présentent des lithiases, les symptômes suivant peuvent se manifester :
- Ballonnements et reflux gastriques
- Entérite

- Mauvaise digestion
- Anémie
- Mauvaise assimilation des acides aminés
- Faible numération de l'hémoglobine et de l'albumine
- Toxicité de la peau (se manifestant par dermatites, eczéma, psoriasis et autres troubles cutanés)
- Selles décolorées
- Tâches brunes (modification de la pigmentation de la peau)
- Famine
- Faible production de cholestérol = faible production de stéroïdes = augmentation de l'inflammation
- Faible résistance à l'inflammation
- Mauvaise protection des membranes cellulaires
- Gastrite
- Nausées post-prandiales
- Perte de masse musculaire (mauvaise assimilation des protéines)
- Faibles taux de cholestérol
- Troubles de la glycémie (hyper- ou hypoglycémie)

Tractus gastro-intestinal (système digestif et système d'élimination)

Votre tractus gastro-intestinal (de l'estomac à l'anus) est la « plaque tournante » de votre organisme. Une défaillance de sa part, due à une obstruction ou une inflammation, peut affaiblir et affamer l'organisme. Lorsque le tractus gastro-intestinal s'affaiblit, le reste de l'organisme suit de près. Parmi les signes d'une défaillance du tractus gastro-intestinal, on trouve :

- Malabsorption et famine
- Gastrite, entérite et/ou colite
- Diverticulite (des « poches » se forment à la suite d'une impaction)
- Gaz
- Diarrhée
- Constipation (reliée également à une faiblesse de la medulla des surrénales)
- Parasites (vers et autres ; du genre inamical)
- Maladie de Crohn
- Cancer gastro-intestinal (le deuxième type de cancer le plus répandu aux États-Unis)
- Lorsque le tractus gastro-intestinal est intoxiqué, il transmet cette toxicité à tout l'organisme
- Appendicite
- Congestion lymphatique (empêche une bonne élimination lymphatique)
- Nausée dès que l'on mange

Système lymphatique (système immunitaire et système d'élimination)

La tâche du système lymphatique est de nettoyer et protéger le corps. Ce système est aussi important que le système sanguin. Le système lymphatique est le plus négligé des systèmes et nécessite la plus grande attention. Toutes les maladies commencent par une surcharge et une défaillance de ce système. Voici quelques-uns des effets notables :

- Symptômes grippaux
- Nombreuses maladies infantiles (oreillons, rougeole, etc.)
- La plupart des troubles congestifs du système respiratoire
- Congestion des sinus
- Maux d'oreilles
- Maux de gorge
- Kystes et tumeurs
- Furoncles, boutons, etc.
- Lymphomes
- Appendicite
- Faible réponse immunitaire
- Faible taux de lymphocytes (lorsque la glande lymphoïde qu'est la rate est affectée)
- Baisse des plaquettes et mauvais nettoyage du sang
- Œdème lymphatique provenant de l'ablation ou de la dégénérescence des ganglions lymphatiques.
- Gonflement des ganglions lymphatiques
- Allergies
- Cellulite
- Vision floue
- Cataracte et glaucome
- Ronflement

- Apnée du sommeil
- Amygdalite
- Raideur de la nuque
- Déformation des vertèbres cervicales due à la stagnation du système lymphatique dans le cou (surtout si les amygdales ont été retirées)
- Pellicules

Reins et vessie (système d'élimination et système urinaire)

Ces organes jouent un rôle essentiel dans le processus d'élimination de l'organisme. Sans une élimination correcte des déchets métaboliques, tant cellulaires que digestifs, les sous-produits toxiques provoqueraient une auto-intoxication des cellules entraînant leur affaiblissement et leur mort. Vous trouverez ci-après les effets secondaires ou signaux d'alarme que votre corps vous envoie en présence d'une faiblesse des reins et de la vessie.

- Poches sous les yeux
- Troubles de la vision
- Faiblesse et douleurs au bas du dos
- Lithiases rénales (conjointement à une faiblesse des parathyroïdes)
- Infection urinaires (brûlure à la miction)
- Fuites urinaires (incontinence)
- Difficultés à la miction (peut également provenir d'une infection urinaire)
- Augmentation de l'acidose
- Déshydratation
- Œdème (facteur contributif)
- Toxémie
- Migraine
- Peut affecter la respiration

Cœur et circulation (système circulatoire)

De nombreux troubles affectant le cœur et la circulation ont déjà été traités avec les diverses glandes et leurs effets sur l'organisme. Cela est dû au fait que de nombreux troubles de l'organisme sont des troubles réflexes qui ont leur origine ailleurs que là où se produit le symptôme. Comme par exemple, le prolapsus de la valvule mitrale et l'arythmie cardiaque, qui ont leur origine dans les glandes parathyroïdes, où le tissu conjonctif et le système nerveux peuvent être affectés. Les glandes surrénales, naturellement, jouent un rôle vital sur le nerf qui alimente le cœur. Le cholestérol lui-même va se déposer en plaque si les surrénales sont faible et que l'acidose n'est pas maîtrisée. Tout cela peut entraîner des AVC, crises cardiaques et obstructions du système vasculaire. On doit y réfléchir et prendre tout ceci en considération lorsqu'on est en présence de troubles cardiaques et circulatoires. Ci-dessous quelques-uns des symptômes manifestés par le corps lorsque les tissus cardiaques et vasculaires sont affectés :

- Mauvaise circulation entraînant la mort cellulaire (engendrant une multitude de troubles)
- Cheveux gris
- Pertes de mémoire
- Douleur ou angine de poitrine
- Sensation de « lourdeur » ou de « poids » au sommet de la poitrine
- Pétéchies (on se fait facilement des ecchymoses)
- Reflux sanguin provenant d'une faiblesse valvulaire (causant des douleurs de la poitrine)
- Pression systolique faible ou élevée (en relation avec les glandes surrénales)
- Pression diastolique élevée (le chiffre le plus bas)
- Sensation de fatigue (notamment pendant l'effort)
- Essoufflement par accumulation d'eau, insuffisance cardiaque et œdème du myocarde (épanchement de fluides autour du cœur). L'accumulation d'eau est un trouble inflammatoire provenant de l'acidose.
- Faible endurance (également en relation avec les surrénales)
- Crampes et spasmes à l'effort
- Contribue à l'obstruction de la lymphe, provoquant des troubles liés à stagnation de la lymphe
- Toutes sortes d'arythmies (toutefois, ce sont souvent la thyroïde et les surrénales qui sont à incriminer)

Peau (systèmes tégumentaire et d'élimination)

Votre peau est le plus grand organe d'élimination (émonctoire) que vous possédez. Il est supposé éliminer quotidiennement autant de déchets que vos reins et vos intestins. Cependant, lorsque le foie, les intestins et le système lymphatique refluent, la peau est surchargée et devient molle et engorgée. Ce qui fait le lit de la plupart des maladies de peau existantes. Pour couronner le tout, lorsque la thyroïde est affaiblie, on

transpire plus difficilement. Ce qui impacte encore plus l'élimination correcte par la peau. Une dégradation du fonctionnement normal de la peau aura pour conséquences :

- Éruptions cutanées
- Peau sèche
- Eczéma
- Furoncles, boutons, etc. (en liaison avec le système lymphatique)
- Dermatite
- Psoriasis
- Fissuration de la peau

Poumons (système respiratoire)

La respiration et les poumons permettent à l'élément le plus énergétique et le plus oxydant de pénétrer dans notre organisme. Sans oxygène, bien entendu, nous mourrions. L'oxygène favorise la transmutation des éléments en autres éléments ou composés. La transmutation est le véritable mode d'action de la nature. Le langage corporel ci-dessous explicite congestion, toxicité et acidose pulmonaires :

- Bronchite et pneumonies
- Asthme
- Essoufflement
- Toux chronique
- Emphysème
- Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- Douleurs de la zone pulmonaire
- Fatigue (également faiblesse de la thyroïde et des surrénales)
- Faible endurance (également faiblesse des surrénales)
- Maux de gorge (commencent ici)
- Taux de dioxyde de carbone élevé
- Toxémie

MODULE 5.12 — Questionnaire de Santé

Maintenant que nous connaissons le langage corporel (Module 5.11), ce *Questionnaire de Santé* va vous permettre de renforcer la compréhension de votre corps en soulignant les organes, glandes ou systèmes qui sont défaillants. Une fois que vous aurez découverts les zones de faiblesses de votre organisme, vous pourrez alors mettre en place l'alimentation recommandée dans ce livre, ainsi que les formules de plantes médicinales conçues pour ces zones spécifiques. Veuillez consulter le Chapitre 8, Module 8.3 pour les *Formules à base de plantes médicinales* concernant chaque système, et le *Guide des Ressources* des laboratoires recommandés fournissant des plantes et des formules en Annexe C.

Ce *Questionnaire de Santé* fournira également un précieux support à votre praticien de santé, car il détaille de nombreuses rubriques qui ne sont pas toujours examinées dans les simples questionnaires d'anamnèse, et pourrait révéler des sujets dont vous n'aviez encore jamais discuté. Utilisez-le comme un support de travail permettant de trouver la meilleure approche possible pour votre programme de détoxination et de régénération.

THYROÏDE/PARATHYROÏDES (Système glandulaire)

Avez-vous une surcharge pondérale ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous les mains et les pieds froids ?	Oui_____	Non_____
Perdez-vous vos cheveux, devenez-vous ou êtes-vous chauve ?	Oui_____	Non_____
Gagnez-vous facilement du poids et en perdez-vous difficilement ?	Oui_____	Non_____
Vos ongles sont ils cassants, striés ou faibles ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des varices ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou avez-vous eu des hémorroïdes ?	Oui_____	Non_____

Avez-vous des crampes musculaires ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous une bonne vessie ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous une pulsation cardiaque irrégulière ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous un prolapsus de la valvule mitrale (souffle au cœur) ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des maux de têtes ou des migraines ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou avez-vous eu une hernie ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous déjà eu un anévrisme ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous de l'ostéoporose ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous une scoliose ?	Oui_____	Non_____
Êtes-vous facilement irritable ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des baisses d'énergie ?	Oui_____	Non_____
Souffrez-vous de dépression ?	Oui_____	Non_____
Votre densité osseuse est-elle basse ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous un faible taux de calcium ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou avez-vous eu un goitre ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous une déformation de la colonne ou des hernies discales ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou y a t-il eu dans votre famille des cas d'hypothyroïdie de Hashimoto ou de Riedel ?	Oui_____	Non_____
Transpirez-vous abondamment ou pratiquement pas ?	Oui_____	Non_____

GLANDES SURRÉNALES (Système glandulaire)

Medulla (surrénales)

Souffrez-vous de sclérose en plaques, Parkinson ou paralysie de Bell ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des crises d'angoisses ou vous sentez-vous très angoissé ?	Oui_____	Non_____
Ressentez-vous une timidité excessive ou un complexe d'infériorité ?	Oui_____	Non_____
Faites-vous de l'hypotension (pression systolique inférieure à 11,8) ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des tremblements, syndrome des jambes sans repos, etc. ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des acouphènes (sons dans les oreilles) ?	Oui_____	Non_____
Êtes vous essoufflé ou vous est-il difficile de prendre de grandes inspirations ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous une arythmie cardiaque ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des difficultés à dormir ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous un syndrome de fatigue chronique ?	Oui_____	Non_____
Êtes-vous facilement fatigué ?	Oui_____	Non_____
Vous a t-on déjà diagnostiqué une maladie d'Addison ou une hyperplasie congénitale des surrénales ?	Oui_____	Non_____

Cortex (surrénales)

Avez -vous des taux de cholestérol élevés ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous des faiblesses dans le bas du dos ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou avez-vous eu une sciatique ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous de l'arthrite ou une bursite ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous une « -ite » (état inflammatoire) ?	Oui_____	Non_____

Détaillez :_____
_____
_____

POUR LES FEMMES UNIQUEMENT

Vos règles sont-elles irrégulières ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou avez-vous eu des kystes aux ovaires ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou avez-vous eu un fibrome de l'utérus ?	Oui_____	Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu une endométriose ou une dysplasie du col ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une mucoviscidose ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une fibromyalgie ou une sclérodermie ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des seins douloureux, notamment lors de la menstruation ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une baisse ou un excès de la libido ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu une hystérectomie ? Oui_____ Non_____

Partielle : _____Complète : _____Quand ? _____

Vous a t-on enlevé un autre organe à cette occasion (vésicule, etc.) ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu une dilatation et un curetage ? Oui_____ Non_____

Avez-vous fait une fausse-couche ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu des difficultés à concevoir un enfant ? Oui_____ Non_____

Autres :_____
_____
_____

POUR LES HOMMES UNIQUEMENT

Avez-vous une prostatite (miction fréquente, surtout la nuit) ? Oui_____ Non_____
Si oui, à quelle fréquence ?

Avez-vous un cancer de la prostate ? Numération des PSA : Oui_____ Non_____

Avez-vous une hypertrophie (élargissement) testiculaire ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une baisse ou un excès de la libido ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des troubles de l'érection ? Oui_____ Non_____

Souffrez-vous d'éjaculation précoce ? Oui_____ Non_____

Autres :_____
_____
_____

PANCRÉAS

Avez-vous des gaz après avoir mangé ? Oui_____ Non_____

Est-ce que vous sentez vos aliments stagner dans l'estomac ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des reflux gastriques ? Oui_____ Non_____

Y a t-il des aliments non digérés dans vos selles ? Oui_____ Non_____

Faites-vous de l'hypoglycémie ? Oui_____ Non_____

Souffrez-vous du diabète ? Oui_____ Non_____
Type I : _____ Type II : _____

Êtes-vous maigre et avez-vous du mal à prendre du poids ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une gastrite ou une entérite ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des diarrhées ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des grains de beauté sur le corps ? Oui_____ Non_____

TRACTUS GASTRO-INTESTINAL

Votre langue est-elle chargée(blanche, jaune, verte, brune) surtout le matin ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une hernie hiatale ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une gastrite ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une entérite ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une colite ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une diverticulite ? Oui_____ Non_____

Souffrez-vous de diarrhées ? Oui_____ Non_____

Souffrez-vous de constipation ? Oui_____ Non_____

À quelle fréquence allez-vous à la selle ? _____

Avez-vous déjà eu des ulcères à l'estomac ou aux intestins ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu des cancers gastro-intestinaux : estomac, côlon, rectum, etc. ? Oui_____ Non_____

Détaillez : _____
_____
_____

Avez-vous une maladie de Crohn ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des problèmes de « gaz » ? Oui_____ Non_____

Autres troubles gastro-intestinaux : _____
_____
_____

FOIE/VÉSICULE/SANG

Avez-vous des problèmes pour digérer les graisses ? Oui_____ Non_____

Est-ce que la consommation de gras et de produits laitiers vous causent des ballonnements et/ou des douleurs dans la région de l'estomac ? Oui_____ Non_____

Est-ce que vos selles sont blanches ou très peu colorées ? Oui_____ Non_____

Ressentez-vous des douleurs dans le milieu du dos (notamment après avoir mangé) ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des douleurs au bas des côtes, à droite ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des tâches brunes sur la peau ? (pas des tâches de rousseur) Oui_____ Non_____

Présentez-vous des modifications de pigmentation de la peau ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des problèmes de peau ? Si oui, de quel type ? Oui_____ Non_____

Êtes-vous anémique ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu des hépatites ? Oui_____ Non_____
A _____ B _____ C _____ D _____

CŒUR ET CIRCULATION

Avez-vous des cheveux gris ? Oui_____ Non_____

Avez-vous de la difficulté à vous rappelez de certaines choses ? Oui_____ Non_____

Avez-vous les jambes fatiguées ou des crampes après avoir marché ? Oui_____ Non_____

Avez-vous facilement des ecchymoses ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des douleurs ou des angines de poitrine ? Oui_____ Non_____

Avez-vous déjà eu une crise cardiaque (infarctus du myocarde) ? Oui_____ Non_____

Avez-vous subi une chirurgie à cœur ouvert ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des arythmies cardiaques ? Oui_____ Non_____

De quelles sortes : _____

Avez-vous un souffle au cœur ou un prolapsus de la valvule mitrale ? Oui_____ Non_____

Sentez-vous parfois une oppression sur la poitrine ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des fourmillements, notamment dans la région du cœur ? Oui_____ Non_____

Où ? _____

Avez-vous ou avez-vous eu de l'hypertension. ? Oui_____ Non_____
Votre tension est : _____/_____

PEAU

Avez-vous des éruptions cutanées ? Oui_____ Non_____

Avez vous des tâches sur la peau ? Oui_____ Non_____

Avez-vous de l'eczéma ou une dermatite ? Oui_____ Non_____

Avez-vous du psoriasis ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des démangeaisons ? Où ? Oui_____ Non_____

Votre peau est-elle sèche ? Oui_____ Non_____

Votre peau est-elle excessivement grasse ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des pellicules ? Oui_____ Non_____

SYSTÈME LYMPHATIQUE

Êtes-vous allergique à quelque chose ? Oui_____ Non_____

Quoi ? _____

_____

Avez-vous déjà eu des symptômes grippaux ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des problèmes de sinus ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des maux de gorge ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des ganglions lymphatiques gonflés ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu des tumeurs ? Oui_____ Non_____

Quel type ? lipidiques _____ bénignes _____ cancéreuses _____

Où ? _____

Avez-vous une faible numération des plaquettes ? Oui_____ Non_____

Votre système lymphatique est-il lent ou stagnant ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu l'appendicite ou une appendicectomie ? Oui_____ Non_____

Quand ? _____

Avez-vous des furoncles, boutons, etc. ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des allergies ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu des abcès ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu une toxémie ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu de la cellulite ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu de la goutte ? Oui_____ Non_____

Avez-vous une vision trouble ? Oui_____ Non_____

Avez-vous du mucus dans vos yeux lorsque vous vous réveillez le matin ? Oui_____ Non_____

Est-ce que vous ronflez ? Oui_____ Non_____

Faites-vous de l'apnée du sommeil ? Oui_____ Non_____

Vous a t-on enlevé vos amygdales ? À quel âge ?_____ Oui_____ Non_____

REINS & VESSIE

Avez-vous déjà eu des infections urinaires ? Oui_____ Non_____

Avez-vous eu des sensation de brûlure à la miction ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des difficultés à vous retenir d'uriner ? (parathyroïdes) Oui_____ Non_____

Avez-vous déjà eu des calculs rénaux ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des poches sous les yeux (surtout le matin) ? Oui_____ Non_____

Est-ce que votre miction est limitée ? Oui_____ Non_____

Avez-vous des crampes ou des douleurs dans le milieu/bas du dos ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu des néphrites ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu des cystites ? Oui_____ Non_____

POUMONS

Avez-vous ou avez-vous eu des bronchites ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu de l'emphysème ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu de l'asthme ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu une broncho-pneumopathie chronique obstructive ? Oui_____ Non_____

Êtes-vous sous inhalateur ou nébuliseur ? Oui_____ Non_____

Quelle fréquence ?_____

Quel type ?_____

Quel est votre taux d'oxygène dissout ? _____

Éprouvez-vous de la douleur à respirer ? Oui_____ Non_____

Éprouvez-vous de la douleur en respirant profondément ? Oui_____ Non_____

Avez-vous ou avez-vous eu un cancer du poumon ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous ou avez-vous eu une atélectasie pulmonaire ?	Oui_____	Non_____
Êtes-vous fumeur ? Si oui, à quelle fréquence ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous déjà eu une pneumonie ?	Oui_____	Non_____
Avez-vous travaillé avec des produits chimiques, dans une mine de charbon, avec de l'amiante ?	Oui_____	Non_____
Toussez-vous souvent ?	Oui_____	Non_____
Sortez-vous du mucus lorsque vous toussez ?	Oui_____	Non_____

De quelle couleur est le mucus ? _____

AUTRES (quels sont vos principaux problèmes ou soucis de santé)

Veuillez énumérer et détailler les maladies et symptômes que ce questionnaire n'a pas mentionné ou ne vous a pas demandé :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ANTÉCÉDENTS CHIRURGICAUX

Veuillez noter tout acte chirurgical que vous avez subi (ablations des amygdales, de la vésicule biliaire, hystérectomie, opération à cœur ouvert, etc.)

Acte	Année
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

MÉDICAMENTS

Veuillez énumérer tous les médicaments que vous prenez en ce moment.

Médicament	Raison
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

SUPPLÉMENTS NATURELS

Veuillez énumérer tous les suppléments naturels que vous prenez en ce moment.

Suppléments_____
_____
_____
_____

Vitamines et Minéraux_____
_____
_____
_____

ALLERGIES

Veuillez énumérer les allergies dont vous souffrez :

_____
_____
_____
_____

HISTORIQUE GÉNÉTIQUE

Veuillez énumérer les principales maladies :

Mère _____

Père _____
Grand-père maternel_____
Grand-mère maternelle_____
Grand-père paternel_____
Grand-mère paternelle_____
Sœur_____
Sœur_____
Sœur_____
Frère_____
Frère_____
Frère_____
Autre_____
_____
_____
_____
_____

CHAPITRE SIX
Éradiquer la maladie grâce au nettoyage et à la régénération des tissus

De nos jours, la plupart des systèmes de soins, notamment l'allopathie, se focalisent sur le traitement des symptômes. Ceux-ci comprennent fièvres, infections, troubles de la glycémie, troubles neurologiques et éruptions cutanées, pour n'en citer que quelques-uns. Les statistiques nous indiquent qu'actuellement un homme sur deux et une femme sur trois sont victimes de cancers. Avec une maladie sur le point d'éradiquer la race humaine, à l'évidence le concept de traitement ne fonctionne pas. Avec la méthode de traitement, les symptômes sont seulement contrôlés ou éliminés temporairement, pour mieux revenir une fois le traitement arrêté. Souvent, le symptôme revient se venger, comme dans le cas du cancer. Vous ne pouvez pas « traiter » des maladies chroniques ou dégénératives, car le traitement ne fait qu'empirer la maladie.

La régénération et la détoxination, d'un autre côté, signifient l'élimination totale de la cause des symptômes. Si vous corrigez la cause du problème, le symptôme disparaîtra automatiquement. Régénération signifie reconstruction du tissu défaillant ; et la détoxination est la méthode utilisée pour faire disparaître l'inflammation et les toxines qui ont initialement provoqué la défaillance du tissu. Demandez-vous toujours quelle peut être la cause de vos symptômes et focalisez-vous dessus. Les gens se préoccupent trop de poursuivre les effets.

Comme nous l'avons vu en détail dans le précédent chapitre, il n'y a que trois causes fondamentales à la maladie : 1) l'acidose, qui provoque l'inflammation, engendrant congestion, ulcération, atrophie (défaillance du tissu) ; 2) la toxicité, qui provoque congestion, inflammation et dégâts cellulaires, donc défaillance du tissu ; et, 3) la génétique induisant une faiblesse ou défaillance tissulaire, provenant elle-même de l'acidose et/ou la toxicité. L'acidose (hyperacidité ou inflammation) et la toxicité sont donc les causes principales de défaillance tissulaire, qui peut provoquer un nombre incalculable d'effets ou de symptômes. Ceci est particulièrement vrai lorsque cette « défaillance tissulaire » affecte le système endocrinien. Ces trois causes sont derrière 99,9 % de toutes les maladies.

En trente années de pratique clinique, je n'ai jamais rencontré une maladie qui ne puisse s'améliorer radicalement, et dans la plupart des cas disparaître complètement, avec ces méthodes de régénération et de détoxination. Ces deux concepts sont interdépendants, car on ne peut régénérer le corps sans détoxination. Ce sont les deux piliers de la santé et de la vitalité.

J'ai vu des os et des dos — courbures (scolioses), fractures anciennes, et autres états similaires — se redresser et se renforcer. J'ai également vu des sections complètes de la moelle épinière se ressouder après plus de dix ans. J'ai vu des glandes et des tissus de tous types se régénérer.

Votre corps est une machine vivante consciente. Il peut se reconstruire après des opérations chirurgicales, des entailles et des plaies profondes, alors pourquoi pas après une lésion d'un nerf ou une atrophie ? En vérité, il le peut ! Mais certainement pas avec un régime à base d'animaux morts et autres aliments cuits et morts.

La régénération s'accomplit en trois actions principales : Alcaliniser, détoxiner et énergétiser. Toutes les trois travaillent conjointement et sont inséparables. L'alcalinisation est vitale pour la régénération des tissus, car elle est anti-inflammatoire. Elle crée des électrolytes pour qu'une ionisation, une oxydation et une neutralisation correctes aient lieu. Elle permet une respiration cellulaire correcte et la répartition des nutriments à travers tout l'organisme.

La détoxination, bien sûr, débarrasse votre organisme de tous ce qui l'obstrue, l'irrite et le stimule, comme le mucus, les métaux lourds, les produits chimiques et les pesticides. Cela permet une digestion, une absorption, une assimilation et une élimination meilleures.

Énergétiser vos cellules avec de l'énergie provenant d'aliments *vivants* est également essentiel pour jouir d'une santé robuste. Sans la puissance des aliments vivants, qui sont remplis de nutriments et d'électricité, vous ne pouvez pas accomplir l'alcalinisation et la détoxination.

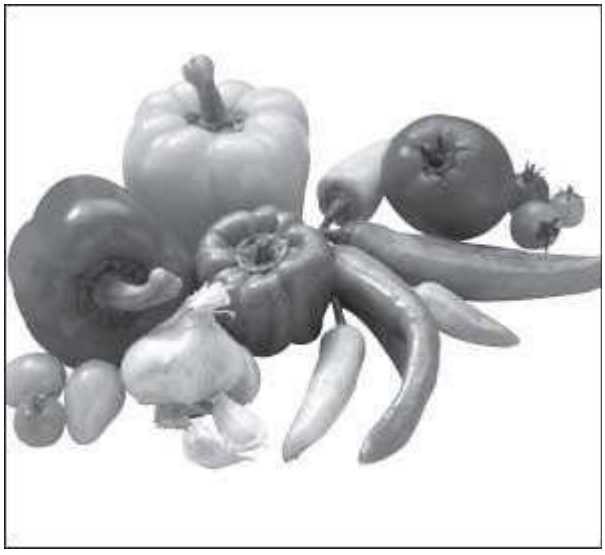
La détoxination est la seule manière d'établir une véritable homéostasie dans l'organisme. Cette homéostasie peut ensuite atteindre des sommets infinis.

La vitalité et l'éclat devraient toujours être l'objectif. La vie devient alors passionnante, joyeuse et pétillante d'énergie.

Prenez du temps pour vous et n'ayez d'autres buts que la santé totale — libre de toute maladie. Le chemin de la régénération n'est pas facile. Il peut être parsemé de hauts et de bas, selon vos niveaux de toxicité et de faiblesses. Cependant, la régénération est la seule voie vers une santé, une vitalité et une longévité durables.

Jusqu'à maintenant nous avons traité un grand nombre d'informations vous concernant — le type d'espèce à laquelle appartient votre corps physique, et le type d'aliments qui conviennent le mieux à votre organisme. Nous avons examiné comment vos corps physique, émotionnel et mental fonctionnent. Nous avons discuté des aliments et de leur composition chimique et nous avons traité des aliments et produits chimiques toxiques pour votre organisme. Nous avons également traité de divers symptômes de maladies, de leur signification et de leur cause.

Entrons maintenant dans le vif du sujet : « Que faire de nos problèmes de santé ? Comment commence-t-on ce voyage au bout de la santé ? » Ce chapitre débutera avec *La Naturopathie et la science de la détoxination* puis s'intéressera au processus de détoxination en détail. Vous pouvez marquer ce chapitre pour vous y référer en permanence, car il vous fournira, étape par étape, des instructions, des avertissements et des astuces pour vous guider à travers ce processus vital.



MODULE 6.1 — La Naturopathie et la science de la détoxination

La Naturopathie est l'une des sciences des plus éminentes, car elle traite de l'étude et de la pratique de la nature. Ses fondements sont la santé et la vitalité et elle englobe tous les aspects de la nature qui sont en rapport avec la régénération.

Dans la nature, toute forme de vie consomme un certain type d'aliment pour entretenir sa santé. La majeure partie de la nature mange de manière intuitive. L'être humain a perdu une grande partie de cette intuitivité, et dès lors, il consomme surtout ce que la société lui enseigne de consommer. Comme l'argent est l'un des facteurs de motivation majeurs dans le monde d'aujourd'hui, de nombreux produits et aliments sont

vendus pour un gain financier aux dépens de la santé de l'individu. Alors que nous étions devenus l'espèce la plus malade de la planète, la Naturopathie est née d'un désir de retrouver cette intuition perdue des aliments qui permettent à la vie humaine de véritablement s'épanouir.

Comme nous l'avons déjà mentionné, votre corps est comme un moteur qui requiert une source de carburant, mais qui a également besoin d'être nettoyé et reconstruit au fil du temps. Si vous utilisez de mauvais carburants, votre voiture ne fonctionnera pas convenablement et pourra même s'arrêter de rouler. De même pour votre corps. Parce que l'homme et la femme ont décidé de remplir leur corps avec de mauvais carburants — des aliments qui laissent de nombreux résidus dans leurs tissus — ils doivent nettoyer leur corps ou en souffrir les conséquences. Les maladies ne sont ni plus ni moins que des signes et symptômes qui font écho aux besoins du corps de se nettoyer et de se reconstruire. Les aliments frais et non cuits, en particulier les fruits, sont « auto-nettoyants ». Non seulement ils nourrissent le corps, mais ils le maintiennent également propre au-dedans.

La détoxination est véritablement une science et un art en elle-même, une réaction salutaire à la consommation d'aliments toxiques et congestionnants qui ont encrassé et obstrué le corps humain. Dans la nature, la détoxination est un processus continu par lequel passe toute forme de vie, à un niveau ou un autre. Le processus de nettoyer l'organisme de ses toxines, mucus et acidose peut créer des symptômes qui sont considérés comme des maladies par certains médecins, c'est pourquoi on nous a enseigné à craindre ce processus naturel.

Dans le monde physique, toute forme de vie absorbe de l'énergie, la métabolise puis excrète ce qu'il en reste et les sous-produits. La plupart du temps cela se produit automatiquement. Cependant, l'homme est la seule espèce sur cette planète qui *choisit* de manger des aliments qui ne sont pas en harmonie avec son espèce. L'homme *choisit* également de modifier la chimie et l'énergie des aliments qu'il consomme, en les transformant et les cuisant. Cela change la nature de ces aliments et la façon dont ils sont métabolisés. Nombre de ces aliments deviennent alors irritants, mucogènes et inflammatoires pour l'organisme. Certains aliments, comme les céréales industrielles et les produits laitiers, agissent comme de la colle dans vos tissus, tandis que d'autres, comme la viande et les aliments industriels, contiennent des métaux lourds et des produits chimiques mortels. Viennent s'ajouter à cette situation catastrophique, l'air chargé de produits chimiques que nous respirons, ainsi que les produits d'hygiène corporelle et les produits ménagers. L'environnement extérieur a lui-aussi son influence. Les « pluies acides » sont la conséquence de la pollution tellement acide émises par les usines. Presque chaque bouffée d'air que nous respirons maintenant est acidifiante.

Toutes ces substances toxiques et mucogènes modifient la façon dont notre organisme élimine. En d'autres termes, les aliments cuits et industriels ralentissent l'élimination de l'organisme et, dans la plupart des cas, les sous-produits toxiques de ces aliments sont stockés ou plaqués dans nos tissus ; ce qui empêche une respiration cellulaire correcte, provoquant une hypoactivité de la cellule, qui perd lentement sa capacité à fonctionner. De nombreux symptômes de maladies ne sont rien d'autre que des efforts de l'organisme pour éliminer ces toxines et mucus stockés, certains d'entre eux commençant déjà à être stockés *in utero*. La plupart des femmes enceintes consomment du lait, de la viande et autres aliments toxiques, pensant qu'elles sont en train de fabriquer des tissus osseux et musculaire pour leur fœtus. Mais, cela ne fait qu'ajouter à leur propre toxicité et acidose, augmentant l'affaiblissement des tissus. Le même phénomène se produit chez leur fœtus.

L'organisme cherche toujours à rester propre et robuste au moyen de la détoxination. Il accomplit cela grâce à la transpiration provoquée par la fièvre, aux vomissements, diarrhées, mictions fréquentes, rhumes, grippes ou simplement grâce à l'élimination quotidienne. Plus une personne est toxique, plus la purge sera forte. Prenez par exemple une simple bronchite. Si, la première fois que vous présentez les symptômes d'une bronchite, vous allez chez votre médecin traitant et qu'il ou elle vous donne des antibiotiques, ou même des doses extrêmes de vitamine C, les symptômes de la bronchite disparaîtront. Ces remèdes ne soignent pas l'inflammation et la congestion, ils arrêtent simplement le processus d'élimination ou les symptômes, ce qui donne l'illusion que la maladie a été soignée. Cependant, la prochaine fois que votre organisme essayera de se nettoyer, ils pourra présenter les symptômes d'une pneumonie. Parce que la bronchite et la pneumonie ne sont pas des maladies mais plutôt des états inflammatoires et congestifs cherchant à être éliminés par l'organisme. Vos symptômes peuvent empirer et pénétrer plus profondément parce que vous n'avez pas permis pas aux poumons et aux bronches de se nettoyer convenablement la première fois.

Au cours de votre vie, personne ne vous a jamais dit que cette congestion venait en premier lieu de la plupart des aliments que vous mangiez. Vous avez donc continué à manger des aliments qui créaient encore plus d'accumulation de mucus et de congestion. Au bout d'un moment, l'organisme a atteint un point où

nettoyer cette congestion devenait nécessaire, et vous avez dû expérimenter un niveau de nettoyage encore plus profond.

Si vous empêchez toujours votre organisme d'éliminer la congestion et les toxines que vous y avez fait pénétrer, vous finirez par provoquer le gonflement de vos ganglions lymphatique, puis des tumeurs, pour avoir retenu trop longtemps ces toxines et ce mucus en vous.

Votre organisme tout entier se mobilise lors de ces cycles de nettoyage — c'est ce que nous appelons une « crise de guérison », qui peut comprendre fièvres, transpirations, toux, libération de mucus, diarrhée, éruptions cutanées et plus encore (*cf.* Module 6.6, *La « crise de guérison »*). Durant ces crises de guérison, le fonctionnement de votre système immunitaire est renforcé, ainsi que celui de vos émonctoires, y compris la peau. C'est pour cela qu'il est important de ne pas traiter, mais de détoxiner et régénérer. Lors du processus de détoxination l'organisme va se nettoyer complètement. De nombreuses personnes, y compris des praticiens de santé, ne comprennent pas ce processus.

La véritable Naturopathie englobe la science de la détoxination et de la régénération cellulaire. À cause du *statu quo* engendré par l'état d'esprit du « traitement », de nombreuses personnes utilisent des produits naturels, tels que des vitamines, minéraux ou plantes médicinales pour traiter les symptômes. Je n'utilise les plantes que pour soutenir l'organisme dans son effort de détoxination et pour renforcer le fonctionnement des cellules dans les tissus, organes ou glandes affaiblis correspondants. Les plantes médicinales sont également très nutritives, car elles sont produites à partir de végétaux non-hybrides.

En médecine, le bon sens accomplit des chefs-d'œuvre.

— Anonyme

MODULE 6.2 — Obstructions et détoxination

Lorsqu'on examine l'acidose, il est important de connaître ses effets non seulement sur les cellules, mais également sur les nutriments et les éléments que vous consommez en mangeant, buvant et respirant. Le mot associé à l'acidose est « anionique », qui signifie fondamentalement un état de coagulation. En d'autres termes, lorsque l'organisme s'acidifie à cause de ce que vous mangez, buvez et/ou respirez, cela initie une réaction en chaîne provoquant l'inflammation et une agglutination des nutriments présents dans le sang et les tissus de votre organisme.

Le but de la digestion est de simplement décomposer et séparer les constituants des aliments (tels que protéines ou sucres complexes) en leur plus simples formes (acides aminés et sucres simples, etc.) afin que les cellules puissent les utiliser (processus catabolique). Vous comprenez alors que, lorsque ces éléments simples ou ces composés s'« agglutinent », les cellules ne peuvent plus les utiliser. Ils créent des « obstructions », que l'on appelle « radicaux libres ». Ces radicaux libres sont les terroristes de votre corps et peuvent endommager vos cellules.

On peut ajouter à cela l'accumulation de mucus et la congestion provenant de la réaction de votre muqueuse aux stimulants, protéines exogènes et aliments abrasifs. Ce mucus, crée également une forte obstruction. La plupart d'entre nous connaissent bien cela : sinus bouchés, maux de gorges, vision trouble et autres états congestifs.

La douleur est un signe d'obstruction ou de blocage. C'est un état réflexe où l'énergie qui s'écoule continûment dans les méridiens de notre corps se bloque et est refoulée. L'organisme va également envoyer plus d'énergie vers les zones à soigner, car ce qui guérit, c'est l'énergie. Cela peut néanmoins engendrer

des blocages d'énergie encore plus importants. Comme nous l'avons précédemment mentionné, l'acidose provenant d'éléments acidifiants crée une inflammation, qui à son tour engendre une obstruction de l'énergie. L'acupuncture, l'acupressure et le toucher thérapeutique sont des techniques qui « débloquent » l'énergie « emprisonnée » et lui permet de s'écouler à nouveau. Ce déblocage soulagera la douleur dans la plupart des cas, et augmentera également les flux sanguin et lymphatique dans les zones concernées.

Vous devez supprimer les obstructions et l'acidose. Si vous ne le faites pas, la cause reste, car vous n'avez traité que l'effet, qui peut être un gonflement, une douleur ou d'autres symptômes. Ce ne sont rien de plus que les défenses naturelles de l'organisme en réaction à la cause. La détoxination est la seule réponse logique qui engendrera une guérison durable. L'alcalinisation est la méthode par laquelle la détoxination commence. L'alcalinisation neutralise l'acidose. La détoxination alcalinise non seulement l'organisme, mais fournit également au corps l'énergie dont il a besoin pour se nettoyer complètement.

DÉTOXINATION MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

La véritable détoxination doit s'installer en vous à tous les niveaux. Nous avons parlé, tout au long de ce livre, du pouvoir qu'ont votre mental et vos émotions sur votre santé. Si vous voulez réussir à atteindre la santé et la vitalité véritables, vous devez détoxiner vos pensées, vos émotions et votre corps physique.

Toute matière est constituée d'atomes qui sont les briques élémentaires de l'univers. Le mouvement de ces atomes crée de l'énergie électromagnétique, qui engendre le magnétisme. Le mouvement crée, et est l'émanation de deux pôles ou forces opposés — positif et négatif. L'énergie s'écoule simplement entre ces deux opposés. Ces pôles jumeaux sont appelés *yin* (négatif) et *yang* (positif) dans la médecine traditionnelle chinoise. Ces énergies positives et négatives, bien qu'étant de la même essence, produisent différents effets sur vous et sur votre corps. Par exemple, les états émotionnels de colère et d'amour vont affecter vos pensées et votre corps physique de différentes manières. La colère crée du stress et comprime les flux sanguin et lymphatique à l'intérieur de l'organisme. Elle bloque le foie et le pancréas, affectant la digestion. Elle induit un excès de stress sur les glandes surrénales, provoquant une libération excessive d'hormones et de neurotransmetteurs. Tout ceci engendre de l'acidose. À l'inverse, l'amour augmente les flux sanguin et lymphatique, améliore la digestion et l'élimination rénale et alcalinise votre organisme. La colère obstrue et contracte, l'amour ouvre et dilate. Vous pourriez également dire que la colère provoque une « maladie »» et que l'amour guérit.

D'un point de vue spirituel, chacune de nos émotions fait partie intégrante de la création, car le tout n'est que la somme de ses parties. Elles ont chacune leur propre leçon à vous enseigner. Vous pouvez juger si une personne est bénéfique ou néfaste pour vous à n'importe quel moment et réagir à cela en conséquence, ou vous pouvez seulement observer le flux de ces émotions et de leurs opposés, sans les laisser vous perturber de quelque manière que ce soit, sauf si vous le désirez. Vous devez décider de ce que vous voulez dans votre vie et dans votre corps.

Je vais vous dire un petit secret. Lorsque vous commencerez à augmenter l'énergie de votre corps physique grâce à la détoxination, vous commencerez également à détoxiner tous vos corps. Les pensées et les émotions adhèrent à vos cellules comme de la colle et créent une obstruction subtile que vous vous trimbalez durant toute votre vie (certains diront pendant de nombreuses vies). Par conséquent, si vous commencez à pleurer ou à hurler durant votre processus de détoxination, telle en est la raison. Laissez sortir. Soyez témoins de vos pensées et sentiments, et ne cherchez pas à agripper quoi que ce soit. Laissez ces obstruction s'en aller. De cette manière, votre rivière d'énergie et d'amour régnera à nouveau en vous. Telle est réellement le chemin vers la vitalité et la spiritualité.

MODULE 6.3 — Comment détoxiner son organisme

Notre espèce est alcaline. Les aliments acidifiants provoquent l'inflammation et la congestion de l'organisme, créant une situation anionique. Cette réaction favorise l'agrégation des nutriments, cellules sanguines, etc., entre eux et la formation de calculs lipidiques et d'oxalate de tous types. Les nutriments ne peuvent donc plus accéder aux cellules, ce qui entraîne une famine cellulaire.

Comme l'acidose est inflammatoire et destructrice pour les cellules, l'organisme va se servir des stéroïdes, des électrolytes, de l'eau, des lipides (cholestérol) et autres substances pour la combattre. Cela

provoque une déshydratation à la fois extra- et intracellulaire.

La première chose à faire est de remplacer l'apport d'aliments acidifiants par des aliments alcalinisants. La consommation d'aliments alcalinisants, qui sont principalement des fruits et des légumes, va initier le processus de détoxination et de réhydratation. Si vous désirez accélérer le processus de nettoyage, ces fruits et légumes doivent tous être crus, c'est-à-dire non cuits et non transformés. Si vous souhaitez creuser encore plus profond dans les tissus et accélérer encore plus le processus, vous pouvez passer à 100 % de fruits crus. Les fruits contiennent les quantités de principes antioxydants et astringents les plus élevées de tous les aliments. Leurs sucres sont brûlés lentement mais fournissent beaucoup d'énergie et renforcent plus rapidement la vitalité des cellules que n'importe quel autre aliment. Les énergies des fruits crus sont tellement élevées qu'elles accélèrent l'influx nerveux et les fonctions endocrines.

DÉTENDEZ-VOUS

Les fruits sont tellement puissants à détoxiner et restaurer la vitalité qu'il arrive parfois que la détoxination soit trop rapide. Cela peut entraîner des symptômes de nettoyage excessifs. J'ai été témoin de nombreuses réactions extrêmes telles que : explosion d'abcès multiples dans la bouche, grosseurs de type tumoral sur tout le corps, peau qui s'ouvre littéralement pour exsuder du pus, et même tumeurs suintantes. Tout cela parce que la personne avait basculé, du jour au lendemain, d'un régime typique contenant des produits laitiers, viandes et produits chimiques à une alimentation très pure et nettoyante, à base de fruits crus frais. Une alimentation à base de fruits va mettre en mouvement les toxines et le mucus de manière agressive, induisant des effets secondaires bien visibles. Cependant, si vous consommez une alimentation 100 % crue de fruits et légumes pendant quelques semaines pour commencer, cela permettra un processus de nettoyage bien plus lent et généralement plus facile.

Une des façons les plus profondes de vous détoxiner est le jeûne à l'eau. Je ne recommande cependant pas le jeûne à l'eau dans les cas de maladies chroniques et surtout dégénératives, où le patient n'a au début que très peu d'énergie.

Le processus de détoxination n'est pas toujours drôle. Les cas les plus durs sont les cancers, le sida ou les lésions de la moelle épinières, dans lesquels la personne est très intoxiquée. Souvenez-vous que le corps va commencer à éliminer tout ce qui ne devrait pas se trouver en lui, jusqu'au point d'éliminer des tissus faibles (comme les ongles), et même un tissu musculaire faible. Ça semble plus horrible que ça ne l'est en réalité, mais vous devez savoir ce que le corps peut faire pour se nettoyer. Le corps peut se déconstruire à un point qui peut faire peur, pour se débarrasser de ses faiblesse et de ses toxines. Soyez cependant assurés qu'il se reconstruira à la perfection. Si une partie de votre maison brûle, vous devrez d'abord enlever l'ancienne partie qui a brûlé, avant de pouvoir la reconstruire convenablement.

Votre corps doit faire pareil. La plupart des médecins ont peur de cela, même si c'est un processus naturel. La nature élimine toujours le faible et le remplace par le fort. On peut en dire autant des cellules.

Si votre organisme a stocké des métaux lourds, vous pourrez éprouver des palpitations cardiaques au cours du nettoyage. Cela est rare mais peut arriver. Souvenez-vous que nous avons tous des toxines stockées au plus profond de nous, depuis notre séjour dans le ventre de notre mère. N'espérez pas nettoyer tout cela en une nuit. Toutefois, j'ai vu des lymphomes disparaître en 45 jours, des cancer de l'estomac en 59 jours et du diabète en 60 jours.

L'organisme va également favoriser sa propre diaphorèse (hypersudation) en augmentant sa température systémique pour se dilater, suer et tuer les parasites. La bonne nouvelle est que cela ne dure pas très longtemps, et plus vous devenez propre à l'intérieur, moins le processus de nettoyage est nécessaire. Vous pourriez n'avoir besoin que d'un, deux ou trois cycles de nettoyage pour faire disparaître la plupart des symptômes.

LE RESTE DE VOTRE VIE

La vie est un processus continuel de consommation et d'élimination. Vous vous détoxinerez le reste de votre vie, à un niveau ou un autre, surtout si vous continuez à manger régulièrement des fruits et légumes frais. Votre corps continuera à approfondir son nettoyage et la régénération de ses propres fonctions. Une grande part de cette transformation devient alors très subtile. Vous ne remarquerez même pas qu'elle se poursuit, sauf par quelques symptômes occasionnels de libération de mucus, symptômes de type rhumes, ou quelques petits maux et douleurs. Le corps est étonnamment bien conçu et extrêmement intelligent. Même en étudiant toutes les connaissances actuelles en chimie, biochimie et physique, vous n'en saurez pas beaucoup plus sur le corps humain et son fonctionnement. Posez-vous toujours la question : « Pourquoi

mon corps fait-il cela ? » Dans toute situation, votre corps a toujours une bonne raison de faire ce qu'il fait. Nous devons juste apprendre à déchiffrer le langage de notre corps pour comprendre ce qu'il fait et pourquoi il le fait. (*cf.* Chapitre 5, Module 5.11, *Le langage du corps : Ce que votre corps essaie de vous dire*). L'observation et le bon sens peuvent presque toujours remplacer la science. Bien que la science ait débuté par l'observation et le bon sens, elle est devenue très partiale, en cédant devant l'industrie et la haute finance.

Pour se rendre compte des réels bienfaits d'un programme ou d'un mode de guérison naturel, demandez-vous « En quoi pourra t-il m'aider à trouver la cause de mon problème ? M'aidera t-il à accroître ma vitalité, ma santé et ma longévité ? Et surtout, m'aidera t-il dans mon développement ou mon éveil spirituel ? » Une santé éclatante, dans laquelle, le corps, les émotions, le mental et l'âme sont en harmonie, voilà la véritable spiritualité.

Souvenez-vous, la véritable Naturopathie est l'étude de la nature et de la façon dont la nature maintient sa propre santé. Lorsque l'homme aura appris les vérités fondamentales de la nature, il sera également capable de restaurer sa santé. La détoxination est la clé qui ouvre la porte magique de la nature et permet à la régénération et à la vitalité de se produire. La simplicité avant tout.

Détoxination est synonyme d'alcalinisation ; dans le module suivant, nous examinerons ce processus en lien étroit avec les aliments que nous mangeons.

MODULE 6.4 — Aliments alcalinisants/acidifiants et détoxination

Il est important d'en savoir un peu plus sur les aliments que nous mangeons. Comme nous l'avons déjà mentionné ci-dessus, l'un des facteurs les plus importants concernant les aliments et la façon dont ils modifient le pH de notre organisme. Les aliments peuvent être divisés en deux grandes catégories : les aliments provoquant une réaction acide dans notre organisme, et ceux qui provoquent une réaction alcaline. Ceci n'est pas forcément lié au pH de l'aliment lui-même.

L'alcalinité est le grand détoxifiant de l'organisme ; les aliments alcalinisants détoxineront donc l'organisme. Plus ils sont alcalinisants, plus vous vous détoxinerez en profondeur. Les fruits, en général, sont un exemple d'aliments très alcalinisants. Les constituants alcalins apportent également des nutriments à l'organisme. Ce sont de véritables régénérateurs.

Les aliments acidifiants ralentissent, inhibent ou stoppent le processus de détoxination. Ils sont inflammatoires et mucogènes pour votre organisme, engendrant finalement une défaillance des tissus. Les acides peuvent se transformer en radicaux libres, provoquant des dégâts tissulaires, à moins d'être combinés à un antioxydant (qui est alcalin) et évacués.

Les acides sont cependant nécessaires dans les réactions d'ionisation et d'oxydation.

Ne soyez pas dupes. Soit les aliments vous nourrissent, vous nettoient et vous régénèrent, soit ils vous détruisent. Certains aliments vous remplissent de mucus, vous congestionnent et vous enflamment, entraînant une hypoactivité ou une défaillance des cellules, tissus, organes et glandes. Que vos aliments soient votre médicament et vous procurent la santé, et qu'ils ne soient pas la cause de vos maladies. Étudions maintenant les différences entre ces deux catégories.

ALIMENTS ALCALINISANTS

Je compare les aliments alcalins à l'hiver. Il rafraîchissent et apaisent les tissus enflammés, guérissent l'ulcération et renforcent le fonctionnement cellulaire. Ces aliments ne laissent pratiquement que des cendres de calcium, magnésium, sodium et potassium une fois digérés, produisant avant tout une réaction et un état alcalins.

L'homme est principalement une espèce alcaline. La plupart de nos fluides corporels sont (ou devraient être) alcalins, comme le sang, la salive, l'urine, le liquide synovial, le liquide cérébro-spinal et les enzymes digestives (à l'exception de celles de l'estomac). Si ces fluides deviennent acides, détérioration et mort s'ensuivent. Nous n'avons qu'une seule chambre acide dans le corps, l'estomac, dans lequel débute la décomposition des protéines. Vos enzymes buccales, pancréatiques et intestinales sont utilisées pour une

digestion alcaline.

Il est essentiel de consommer des aliments alcalinisants si vous souhaitez démarrer le processus de détoxination. L'alcalinisation est la clé du succès pour vous régénérer et retrouver la santé. En médecine urgentiste, on connaît bien l'importance de l'alcalinisation. Aux urgences, ou dans n'importe quelle situation d'urgence, on administre presque tout le temps une intraveineuse de sérum physiologique, qui est une solution de chlorure de sodium. Le sodium est l'« alcalinisant par excellence ». Il aide à neutraliser l'acidose, principal obstacle à combattre en premier lieu. Acidose égale douleur, gonflement et inflammation.

Les fruits et légumes crus agissent de la même façon que le sérum physiologique, mais apportent beaucoup plus d'énergie et de nutriments. Vous ne pouvez pas vous alcaliniser correctement si vous ne consommez aucun aliment cru, mûr et vivant. Les aliments alcalins, tels que les fruits et légumes frais, sont les aliments naturels de l'homme. Vous devriez manger au moins 80 à 90 % d'aliments alcalinisants.

ALIMENTS ACIDIFIANTS

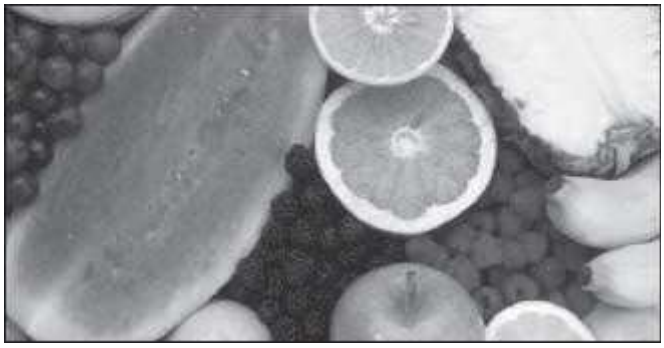
Je compare les aliments acides au feu. Les aliments acides sont riches en soufre, phosphore et azote. Ce sont principalement les aliments riches en protéines (acides aminés). Ces aliments comprennent toutes les viandes, les œufs, céréales, légumineuses, noix, graines, produits laitiers et les tomates cuites, pour n'en citer que quelques-uns.

La plupart des aliments contenant des protéines animales sont irritants pour les muqueuses et cellules de notre organisme, provoquant une réaction immunitaire. Votre système lymphatique et vos muqueuses réagissent en produisant du mucus et des lymphocytes. Les protéines exogènes provoquent la production de mucus dans tout l'organisme, créant un état congestif. Plus nous en consommons, plus nous créons de congestion ; et plus nous produisons de mucus, plus nous en stockons, jusqu'à ce que nos poumons, nos sinus, nos oreilles et notre gorge en soient saturés. Les intestins se saturent également en mucus. Ce qui attire les parasites, augmente le taux de globules blancs, et entraîne une inflammation, tout ceci affectant le bon fonctionnement de l'organisme. Cette congestion et cette inflammation finissent par induire la mort cellulaire.

L'exemple le plus flagrant de ce problème de congestion et d'inflammation s'observe avec les produits laitiers. Ces protéines sont tellement abrasives pour les tissus, que de nombreuses personnes peuvent sentir leurs poumons, sinus, oreilles et gorge se congestionner dès qu'elles boivent ou mangent ces aliments. La congestion va altérer le fonctionnement des tissus de ces zones respectives au fur et à mesure que le mucus est stocké de plus en plus profondément dans l'organisme. La plus grande partie de ce mucus ou de ces toxines sont stockés ou filtrés par le système lymphatique, notamment dans les ganglions lymphatiques. (Le taux de cancers de la lymphe est extrêmement élevé aux États-Unis). Le corps essaye continuellement d'éliminer cette congestion grâce à des processus tels que rhumes et grippes, bronchites, éternuements et toux. La médecine conventionnelle voit, dans ces efforts du corps à se débarrasser de ces toxines et du mucus, des « maladies » et essaye de stopper ces symptômes avec des produits pharmaceutiques toxiques qui ne font qu'aggraver le problème. Ces préparations suppriment l'élimination par l'organisme de ces toxines et/ou poisons. Le système immunitaire est étouffé et surmené alors qu'il combat cet immense outrage au corps. Souvenez-vous : ce que vous n'éliminez pas, vous l'accumulez. Cela finit par engendrer des états chroniques ou dégénératifs, sans parler de furoncles et de masses tumorales.

De nombreuses personnes mangent principalement des aliments acides. Comme conséquences, on observe de nos jours une prépondérance de « ites » (inflammations), d'ulcères, de troubles congestifs et bien sûr de cancers. À cause de la richesse de ces aliments en azote et en phosphore, nous perdons notre calcium et autres précieux électrolytes, notre organisme utilisant ces minéraux alcalins pour tamponner ces éléments acides. Il vaudrait mieux n'avoir que 10 à 20 % d'aliments acides dans votre alimentation. Les aliments alcalins devraient surtout être mangés au printemps, en été et en automne, lorsque les températures sont plus chaudes. Pendant l'hiver froid et alcalin, on devrait augmenter quelque peu la proportion d'aliments acides. Souvenez-vous, les contraires s'attirent, créant l'harmonie. Lorsqu'il fait chaud (acide) à l'extérieur, vous avez besoin de consommer des aliments froids (alcalins), et réciproquement.

Vous pouvez consulter ci-dessous le *Tableau des aliments acides/alcalins* (*cf.* Chapitre 7, Module 7.2). Ce tableau vous aidera à savoir la nature de tel ou tel aliment. Ce module explique également comment déterminer la nature alcaline ou acide des aliments. Souvenez-vous, puisque l'*Homo sapiens* est une espèce alcaline, nos organismes sont biologiquement adaptés à des aliments à prédominance alcaline. Ces aliments vous apporteront santé et vitalité, tandis que les aliments acidifiants vous apporteront maladie et désespoir. Faites votre choix.



MODULE 6.5 — Que se passe t-il pendant la détoxination ?

Il n'est pas rare d'expérimenter de nombreux effets secondaires durant la détoxination. Ceux-ci comprennent symptômes grippaux, modification du transit, douleurs diverses, fièvre, brûlures d'estomac, congestion pulmonaire, manque d'énergie, grosseurs et démangeaisons et même vomissements. Dans ce module nous examinerons chacun de ces effets secondaires potentiels. Parfois nous vous expliquerons comment contribuer au processus de nettoyage, ou la manière de soulager les inconforts de ce que l'on appelle la « crise de guérison ». D'une manière générale, nous vous encourageons à persévérer en direction de la régénération, au-delà des effets secondaires.

SYMPTÔMES GRIPPAUX

Lorsque le corps commence à nettoyer son système lymphatique, les sinus, poumons et la plupart des autres tissus de l'organisme prennent part à ce processus de nettoyage. **N'arrêtez pas ce processus naturel**. C'est la seule véritable façon d'améliorer le fonctionnement de vos cellules et pousser votre corps à emprunter le chemin de la régénération.

Vous allez assister à la libération de grandes quantités de mucus. Ce mucus peut être clair, jaune, vert et même brun ou noir. Parfois vous pouvez trouver du sang dans le mucus. Ne paniquez pas. Ce sang est là depuis un certain temps. La congestion est acide et peut provoquer l'inflammation et le saignement des tissus. La gorges peut devenir très douloureuse. Ce ne sont que du mucus et des toxines qui essayent de sortir des tissus. Il vaudrait mieux ne pas utiliser de sirop contre la toux. Toutefois, si vous décidez de le faire, utilisez des sirops naturels, tels que ceux à base d'Orme rouge (*Ulmus rubra*).

Les effets du processus de nettoyage peuvent s'échelonner de très légers (juste un nez qui coule ou une petite toux) à forts, avec de profondes expectorations des bronches et des poumons. Ces processus de nettoyage profonds peuvent être inconfortables et parfois alarmants. Faites confiance à votre corps, il sait ce qu'il fait.

Le corps va éliminer par l'orifice qui lui convient le mieux, y compris la peau, les oreilles, le nez, la bouche, les reins et les intestins. Si vous détoxinez trop vite et que vous êtes très intoxiqué, le corps peut même ouvrir (fendre) la peau et chasser les toxines par cette ouverture. Une de mes patientes s'est détoxinée si rapidement que la peau au-dessus de son nombril s'est ouverte et qu'une petite tumeur en est sortie. J'ai vu des tétraplégiques, qui étaient extrêmement intoxiqués du fait de leur inactivité, vivre le même type d'expérience. La peau peut s'ouvrir et déverser ses toxines.

Vous pouvez également ressentir des courbatures dans tout votre corps. Détendez-vous. Conservez votre énergie afin que votre organisme puisse accomplir son minutieux travail de nettoyage. Accueillez ces processus de « guérison » ou de « purge ». Il sont essentiels à votre bien-être. Parfois cela peut prendre plusieurs mois pour que votre organisme présente une telle réaction. Continuez votre détoxination.

De nombreuses personnes ont accumulé du soufre provenant des sulfamides, qui sont un des inhibiteurs majeurs du système lymphatique. Ce soufre doit être évacué de vos tissus pour que votre lymphe puisse s'écouler efficacement et librement. Comme votre lymphe est le véhicule de vos lymphocytes et le système d'assainissement de chacune des cellules de votre organisme, vous pouvez voir à quel point il est important

de maintenir ce système en mouvement. Soyez patients et persévérez. Toute cela en vaudra la peine et vous sentirez déferler en vous la force vitale lorsque votre corps sera nettoyé.

Au fur et à mesure que vous augmenterez votre énergie et que vous vous alcaliniserez, le processus de détoxination continuera. Laissez votre corps se nettoyer complètement.

MODIFICATION DU TRANSIST

Il est essentiel que vous alliez au moins une fois par jour à la selle, mais ce serait encore mieux si vous y alliez deux ou trois fois par jour. Une santé intestinale optimale correspondrait à aller à la selle trente minutes après que vous ayez mangé. De nombreuses personnes vont au moins trois à six fois par jour à la selle, à cause de ce que l'on appelle le syndrome du côlon irritable (colopathie fonctionnelle), une expression fourre-tout pour une inflammation du tractus gastro-intestinal.

Si vous avez des selles trop molles ou liquides (par exemple, diarrhée), vous pouvez prendre un formule à base d'écorce d'Orme rouge, racine de Guimauve et/ou Camomille. Ce type de préparations vous aidera à solidifier vos selles et en même temps à enlever la toxicité et l'inflammation à l'origine de la diarrhée. Certaines préparations contiennent de la bentonite et du charbon de bois, ce qui est également acceptable.

Quelques « ites »

Gastrite : inflammation de l'estomac.

Entérite : Inflammation de l'intestin grêle.

Colite : inflammation du côlon ou gros intestin.

Diverticulite : Inflammation des poches intestinales qui se forment avec, notamment, le régime américain standard (S.A.D.).

Une alimentation crue est essentielle pour guérir, réparer et renforcer le tissu du tractus gastro-intestinal. Si vous sentez que vous ne supportez pas les fibres des aliments crus, vous pouvez utiliser des formules à base de plantes pour atténuer l'inconfort. Ce ne sera que temporaire, car il ne faut pas très longtemps pour réduire l'inflammation du tractus gastro-intestinal.

La plupart des gens souffrent du problème opposé : la constipation. La constipation est très pénible à plus d'un titre pour l'organisme, notamment à cause de l'absorption des toxines dues à la putréfaction des aliments contenus dans les intestins. Il peut s'ensuivre la destruction de la paroi intestinale, surtout si ces résidus y sont encastrés. Maintenez un bon transit intestinal avec une grande quantité de fruits et légumes frais crus et utilisez une bonne préparation pour les intestins jusqu'à ce que votre côlon soit propre et sain.

Les meilleures formules sont conçues pour accomplir ce que nous venons de mentionner, ainsi que pour restaurer et reconstruire un péristaltisme intestinal normal. (*cf.* Annexe C — *Guide des Ressources* — pour les laboratoires fournissant les meilleures formules). Une bonne formule renforcera et tonifiera les intestins sans accoutumance. Elle soignera également l'inflammation et l'ulcération dues à la consommation d'aliments acides.

Les tisanes de Camomille ou Menthe poivrée sont exceptionnelles pour les intestins enflammés. Elles apaisent les tissus des muscles lisses. La consommation de 50 ml de jus d'Aloé véra trois fois par jour peut également être d'un grand secours. Toutefois, l'Aloé véra peut causer une petite diarrhée. Deux autres plantes peuvent réduire l'inflammation du tractus gastro-intestinal : l'Orme rouge et la racine de Guimauve. Vous pouvez vous faire une tisane avec 1 cuillère à soupe dans 250 ml d'eau. Faites bouillir pendant 8 mn, puis laissez infuser 5 mn supplémentaires. Filtrez et buvez. Vous pouvez prendre 1 tasse, 3 à 6 fois par jour.

REMARQUE : En cas de constipation sévère, on peut y ajouter une plante purgative plus puissante. Ce genre de traitement doit être de courte durée car il est très addictif. Une irrigation colonique peut être également fortement recommandée dans ce cas. (pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le

Module 6.12 ci-dessous).

COURBATURES ET DOULEURS

De nombreuses douleurs et courbatures peuvent survenir lors du processus de nettoyage et de guérison. Partout où il y a une faiblesse dans le corps, elle se manifestera à travers des douleurs et courbatures. L'organisme va extirper et évacuer la toxicité hors de lui. Ce processus peut également provoquer des douleurs dans les zones dégénérées. Ces douleurs et courbatures sont normales et ne devraient pas vous affoler. La plupart ne devraient durer que de quelques heures à une semaine. À la fin de la crise de guérison, vous devriez remarquer que cette zone particulière est bien plus résistante qu'avant.

La douleur est la conséquence de l'acidose qui a engendré l'inflammation, laquelle peut stimuler ou dégénérer le système nerveux. La douleur se développe également là où l'énergie est bloquée à cause de toxines, débris, caillots, cholestérol, dépôts acides cristallins (acide urique, oxalate ou phosphate de calcium, etc.) et médicaments chimiques.

On nous a enseigné à traiter la douleur ou à nous débarrasser du symptôme. Mais les médicaments qui stoppent la douleur peuvent également stopper le processus de guérison. La science de la guérison naturelle nous apprend cependant que c'est la cause et non le symptôme qui doit être éliminée. La douleur est notre signal d'alarme pour nous arrêter et nettoyer notre corps naturellement. Masquer le symptôme de la douleur par des procédés non naturels peut installer de futures maladies dégénératives dans notre organisme, la cause de la douleur étant ignorée, et permettre à la dégénérescence des tissus de progresser.

Il peut y avoir de nombreux niveaux de douleur, selon le degré d'inflammation ou de dégénérescence tissulaire. Parfois, dans le cancer des os et autres cancers, zonas et certaines autres maladies, il peut être nécessaire de recourir à des antalgiques. Une douleur trop importante peut affaiblir l'esprit et le corps et entraîner la mort. Comme les antalgiques provoquent de la constipation, on pourra avantageusement utiliser une formule à base de plantes pour normaliser le transit intestinal. Il est nécessaire de toujours maintenir le péristaltisme intestinal, surtout lorsqu'on détoxine car ce processus crée une charge supplémentaire de toxines à éliminer.

Gérer la douleur due à la détoxination

En cas de douleurs, on peut utiliser une alternance de compresses chaudes et froides. L'huile d'arnica en usage local pourra être utile. L'huile de ricin est également bénéfique. Si ces méthodes ne sont pas suffisantes, les douleurs devraient être surveillées de près par un professionnel de la santé. Souvenez-vous que la douleur est acide. Pensez à toujours vous alcaliniser.

VOMISSEMENTS

La plupart des gens ne vomissent pas à moins d'être extrêmement intoxiqués ou d'avoir pris beaucoup de médicaments qui peuvent s'être accumulés dans les tissus de l'estomac. Vomir est un acte normal lorsque l'estomac doit éliminer des toxines et du mucus rapidement. Certaines personnes vomissent même des vers ou des parasites qui se sont développés dans la partie supérieure du tractus gastro-intestinal. Cependant, les vomissements sont rares lors de ce programme de détoxination.

Que faire en cas de vomissements ?

Vomir est la façon naturelle qu'utilise l'organisme pour nettoyer l'estomac lorsque trop de poisons, mucus, toxines ou parasites se sont accumulés dans ses tissus. Des tisanes de Gingembre, Menthe ou Camomille apaiseront l'estomac et dissiperont les spasmes. Elles stimuleront le foie et le fonctionnement des intestin et vous soulageront.

FIÈVRES (THERMOTHÉRAPIE)

La fièvre est un processus naturel utilisé par votre corps pour éliminer rapidement les toxines, y compris le pus, le mucus, les parasites et même les cellules indésirables. Votre peau est votre plus grand émonctoire. Selon l'*American Medical Association*, dans des conditions normales, le corps élimine plus d'un kilo de déchets par jour grâce à la peau. Lorsque l'organisme se nettoie, une plus grande élimination est requise.

La plupart des adultes ont des fièvres se situant autour de 39,5°C. Buvez souvent de grandes quantités d'eau et de jus de fruits ou légumes frais pendant les périodes de nettoyage. Ne laissez jamais le corps se déshydrater. Vous pouvez utiliser les douches froides, des bains ou une serviette humide sur le front ou la nuque pour vous rafraîchir un peu.

Les enfants, par nature, peuvent présenter des fièvres qui peuvent atteindre 40 à 40,5°C, donc surtout ne paniquez pas. De nouveau, le plus important est de rester bien hydraté. De nombreux parasites sont tués durant ces épisodes de fortes fièvres, à la fois grâce à la température et à l'augmentation des globules blancs.

On a constaté que des fièvres au-delà de 41°C tuait les cellules cancéreuses. À 43°C, vous commencez à tuer vos cellules saines. Les températures élevées sont produites à partir de la glande thyroïde et de l'hypothalamus, grâce à la libération cellulaire d'interleukine-1, qui ensuite stimule et libère la prostaglandine-E2 (PGE2) de l'hypothalamus, qui engendre à son tour la diaphorèse (hypersudation). Cela dilate le système vasculaire et active les glandes sudoripares. La sudation pousse les toxines à travers la peau ; ces toxines sont ensuite oxydées (mangées par les acariens de la peau) ou évacuées. C'est un processus d'élimination vital pour l'organisme. La fièvre stimule le système immunitaire à augmenter sa production de globules blancs et d'interféron. Ce qui le renforce considérablement, et prépare son armée au combat.

Le corps a sa propre intelligence, nous devons seulement essayer de la comprendre. Ne craignez jamais un processus naturel déclenché par le corps pour rester en bonne santé. Les fièvres ne sont rien de plus que l'un de ces mécanismes. Ne craignez pas la fièvre — comprenez-la ! La seule chose que vous devez craindre dans la fièvre, c'est la déshydratation. La plupart des gens, à cause de l'acidose, sont des déshydratés chroniques à un degré ou un autre. Apprenez au mieux les voies empruntées par la nature. Cela vous sera d'une extrême utilité au cours de votre voyage vers la santé et la vitalité.

Gérer la fièvre provoquée par la détoxination

En cas de forte fièvre, restez hydratés. Buvez de grandes quantités d'eau distillée, de jus de fruits frais ou de jus de légumes. Vous pouvez mettre un linge humide frais sur la nuque et sur le front, et vous pouvez également prendre un bain froid. Ne cherchez pas à supprimer cette réaction naturelle du corps.

REMARQUE : On peut rajouter des minéraux liquides à l'eau ou aux jus pour une meilleure hydratation. Cela peut être très important dans les cas d'épuisement profond.

INFLAMMATION GÉNÉRALISÉE

L'inflammation ne doit pas être systématiquement éliminée. L'inflammation issue d'une réaction histaminique est une des méthodes utilisées par l'organisme pour dilater le système vasculaire, ce qui amène plus de sang et de facteurs immunologiques au cours d'une crise ou lorsqu'un produit irritant est impliqué. Des compresses chaudes et froides peuvent soulager. Il existe un grand nombre de plantes anti-inflammatoires, par exemple la racine d'Igname sauvage (*Dioscorea villosa*), la racine de Guimauve, l'Orme rouge, la Consoude (feuilles et racines). L'inflammation est toujours acide, donc alcalinisez, alcalinisez, alcalinisez ! Les fruits et légumes crus sont les meilleurs alcalinisants. Le sodium est le « grand alcalinisant ».

Faits concernant la déshydratation

- L'acidose provoque la déshydratation et la déshydratation engendre l'acidose.
- Manger principalement des aliments cuits provoque une déshydratation.
- La déshydratation entraîne une hypoactivité des tissus, finissant par entraîner la mort.

BRÛLURES D'ESTOMAC

Les brûlures d'estomac sont le résultat de l'acidose de l'estomac et du tube digestif. De mauvaise combinaisons alimentaires provoquent la fermentation et la putréfaction, causant cette acidose ou hyperacidité. Manger trop d'aliments acidifiants engendre également des brûlures d'estomac. Ceci est

particulièrement vrai pour les mangeurs de viande, chez qui on assiste à une surproduction d'acide chlorhydrique. Manger trop de produits à base de céréales et/ou de tomates cuites peut causer de graves brûlures d'estomac. Une carence en enzymes pancréatiques engendre une mauvaise digestion, qui peut également provoquer des brûlures d'estomac et des gaz.

Une faible production de bicarbonate de sodium par le pancréas et de bile par le foie/vésicule biliaire peut également causer un reflux acide. Souvent, des calculs biliaires obstruent le cholédoque restreignant le flux biliaire. En outre, un cardia (sphincter entre l'œsophage et l'estomac) faible favorise la régurgitation des acides de l'estomac dans l'œsophage, produisant un reflux acide.

Le programme de détoxination et de régénération recommandé dans ce livre ne provoque pas de brûlures d'estomac. Cependant, comme la nature des aliments vivants est « énergie », vous pouvez expérimenter une excitation temporaire de ces symptômes.

Gérer les brûlures d'estomac durant la détoxination

Les tisanes de Gingembre sont excellentes en cas de brûlures d'estomac. Si le cas se présente, on devra examiner minutieusement les combinaisons alimentaires. Si l'on a mangé le mauvais aliment ou fait la mauvaise combinaison alimentaire, manger une pomme devrait soulager. Les pommes contiennent des enzymes digestives puissantes et pourront grandement aider la digestion. Vous pouvez également faire des tisanes de plantes calmantes : fleurs de Camomille, racine de Gentiane, écorce d'Orme rouge ou racine de Guimauve peuvent aider la cicatrisation des muqueuses gastriques. Alcalinisez, alcalinisez, alcalinisez ! C'est la seule véritable voie vers la santé.

CONGESTION PULMONAIRE

Les poumons vont essayer de se nettoyer du mucus et des toxines. En cas d'asthme, d'emphysème et de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) où les surrénales sont également impliquées, des spasmes tissulaires peuvent constituer un problème. Ils peuvent gêner ou empêcher notre capacité de respirer. Un antispasmodique à base de plantes peut alors être d'un précieux secours. Il arrêtera les spasmes, mais permettra à vos poumons d'expectorer la congestion.

Si on veut réellement soigner une maladie pulmonaire et que l'on utilise un inhalateur, le succès sera mitigé. Je recommande de le remplacer par un antispasmodique à base de plante. Cependant, si vous êtes à un stade avancé de la maladie, vous pouvez utiliser votre inhalateur de temps en temps. Certaines personnes utilisent plus de quatre inhalateurs différents, ce qui est une situation potentiellement très dangereuse. Certaines études récentes ont même montré que les inhalateurs pouvaient être cancérigènes.

Le principal problème avec les inhalateurs est qu'ils inhibent le système lymphatique. Non seulement ils dilatent les voies respiratoires, mais ils le font en inhibant l'expectoration. À l'inverse, les antispasmodiques à base de plantes dilatent et permettent une respiration correcte, mais permettent également l'expectoration. L'expectoration est la suppression ou l'élimination de la congestion au sein des tissus pulmonaires. Cela est essentiel à un meilleur échange de l'oxygène. De nombreuses plantes telles que la racine de Consoude, le Mouron des oiseaux, la racine de Guimauve et les feuilles de Yerba santa (*Eriodictyon californicum*) peuvent favoriser la régénération des tissus pulmonaires.

Les asthmatiques chroniques et les personnes présentant une maladie pulmonaire chronique doivent approcher la détoxination avec prudence. Il vaut mieux commencer avec 70 % d'aliments crus et 30 % de cuits, ce qui favorisera un processus de nettoyage lent et léger.

Rappelez-vous de vos glandes surrénales. Elles jouent un rôle vital dans les spasmes de vos poumons. Une déficience des surrénales peut entraîner une diminution de la production de neurotransmetteurs, ce qui affaiblit le système nerveux du côté des poumons. Cela peut se manifester par une sensibilité et une irritabilité du système nerveux. Ajoutez à cela une hypothyroïdie, qui engendre une mauvaise assimilation du calcium et vous obtenez un état spastique de vos tissus. Nettoyez vos poumons. Renforcez le fonctionnement de vos glandes surrénales et vérifiez la température de référence de votre corps pour déterminer l'implication de la thyroïde (assimilation du calcium). En cas de maladie pulmonaire à un stade avancé, ils est fortement conseillé de se faire suivre de près par un professionnel de la santé.

Gérer l'asthme et la congestion pulmonaire durant la détoxination

Les asthmatiques et les personnes présentant une congestion pulmonaire peuvent placer des compresses d'un mélange de l'huile de Ricin et de Piment de Cayenne sur la poitrine, dans la région des poumons. (*cf.* Chapitre 9 pour les instructions concernant l'utilisation de l'huile de ricin). Boire une tasse de tisane de Menthe poivrée suivie toutes les dix minutes par une cuillère à café de teinture-mère de Lobélie (jusqu'à 6 cuillères à café). La Lobélie est un antispasmodique à faible dose et un émétique à des doses plus élevées. Cela peut induire quelques vomissements chez certaines personnes. Vomir va comprimer les poumons et éjecter les glaires.

Alterner des compresses chaudes et froides est également bénéfique — appliquer une compresse chaude pendant 2 minutes, suivie d'une compresse froide pendant 2 minutes, recommencer 2 fois. Vous pouvez y associer un antispasmodique à base de plante. Cela atténuera les spasmes, vous permettant de respirer et expectorer le mucus.

MANQUE D'ÉNERGIE

Lorsque les toxines stockées sont décomposées et libérées des tissus dans la circulation sanguine, les effets secondaires de ces toxines ou poisons peuvent être expérimentés à nouveau. En règle générale, plus un individu est âgé, plus il a accumulé de toxines. Faiblesses glandulaires, mauvais fonctionnement du système immunitaire, chagrin, atteinte pulmonaire chronique, faiblesse des glandes thyroïde et surrénales, et malabsorption sont autant de facteurs qui peuvent créer une importante perte d'énergie. Un déséquilibre de la glycémie peut également provoquer des modifications de l'énergie. Un plus grand repos est requis à divers moments, surtout lorsque les stimulants (tels que café, thé et sucres raffinés) sont supprimés de l'alimentation.

Dans notre société on compte beaucoup sur les stimulants pour nous fournir de l'énergie. Cela finit par affaiblir nos centres énergétiques, les glandes. Lorsque nous cessons la prise de stimulants, nous subissons un retour de manivelle et nous ressentons une grande fatigue. Cela passera rapidement avec la consommation d'aliments vivants et de jus. Il est important de comprendre que le régime américain standard (S.A.D.) est en train d'affaiblir votre organisme et non de le renforcer. Ces aliments engendrent énormément d'inflammation et de toxicité dans les tissus. Rajoutez-y une bonne dose de stimulation et vous comprendrez pourquoi nous développons des défaillances tissulaires.

La plupart des cas de « syndromes de fatigue chronique » ne sont pas le fait du virus d'Epstein-Barr. Ce virus peut entraîner une fatigue, mais il est très facile de l'éradiquer. (En fait, un virus est un organisme ; du fait de sa petite taille, il faut un microscope électronique pour l'observer. Les « virus » sont considérés par de nombreux scientifiques comme étant plutôt des protéines — ce qui implique une réaction immunitaire — et non des organismes vivants unicellulaires, comme les bactéries).

La véritable cause de tant de fatigue dans notre société provient d'une faiblesse de la thyroïde et des glandes surrénales. Lorsque ces deux glandes endocrines sont faibles, il peut se produire fatigue, dépression et anxiété. Ces glandes doivent être régénérées si vous souhaitez vraiment vaincre la fatigue chronique. Ça ne se fera pas en une nuit, mais si vous persévérez, vous réussirez. Le secret réside en une alimentation crue et des formules à base de plantes médicinales.

Gérer le manque d'énergie ou la fatigue durant la détoxination

La suppression de tout aliment stimulant peut provoquer un important manque d'énergie. Tout particulièrement en cas de déficience des glandes thyroïde et surrénales. Ce sont nos glandes énergétiques, qui sont affaiblies par l'acidose et la toxicité. Les aliments stimulants ont réellement un effet délétère sur ces glandes, les affaiblissant encore plus au lieu de les renforcer. La stimulation permanente fournie par le café, le thé, etc., vous masque la réalité. La plupart de l'énergie que nous utilisons dans notre vie provient de la stimulation de l'activité cellulaire.

L'énergie devrait être dynamique, et non stimulée. Boire des verres de 60 ml, 120 ml ou 280 ml par jour de jus de carotte-épinard-céleri va vous aider à augmenter vos niveaux d'énergie ; de même que manger autant de fruits frais et mûrs que possible. L'extrait de Ginseng (*Panax ginseng*), la gelée royale, l'Alfalfa, l'herbe d'orge et/ou un super-aliment bien équilibré, favoriseront l'augmentation des niveaux d'énergie. (*cf*. Le *Guide des ressources* pour les adresses de fournisseurs de super-aliments). Le repos et le temps sont également de grands guérisseurs.

GROSSEURS ET DÉMANGEAISONS

De nombreuses grosseurs peuvent apparaître sur la peau durant la détoxination. Les tumeurs peuvent même grossir avant d'être dissoutes. Mais la plupart des grosseurs ont une courte durée de vie, il est donc important de poursuivre les fruits à ce moment-là.

Les démangeaisons sont un autre facteur de la détoxination. Elles impliquent généralement un champignon ou un *Candida*. On peut développer des démangeaisons ou des rougeurs n'importe où sur la peau.

Remèdes contre les démangeaisons durant la détoxination

Racine d'Angélique, Aloé véra, ou Mouron des oiseaux appliqué localement peuvent soulager les démangeaisons. Si celles-ci continuent, l'invasion fongique doit être éradiquée et la lymphe dans laquelle elle se développe doit être nettoyée. Cela nécessite une formule à base de plantes pour la lymphe et les parasites ainsi qu'une alimentation crue.

AUTRES EFFETS SECONDAIRES DE LA DÉTOXINATION

Les autres effets secondaires peuvent inclure entre autres : règles excessives ; toux fréquente ou forte ; miction fréquente ; maux de tête ; diarrhée ; engourdissement ; fourmillements dans les bras, jambes, mains et pieds ; éruptions cutanées et gaz.

Durant le processus de nettoyage et de guérison, d'anciens symptômes de maladies ou faiblesses passées peuvent réapparaître, puis disparaître au fur et à mesure que le corps se guérit. Ce sont des anciens problèmes toxiques dont les symptômes avaient été supprimés ; maintenant le corps les traite à sa façon pour reconstruire et restaurer le fonctionnement normal de ses tissus. J'ai eu le cas d'une jeune femme Amish, qui avait touché du Sumac vénéneux vingt ans auparavant et avait été traitée et (supposée) guérie avec des médicaments. Lors de son programme de détoxination, l'irritation due au Sumac vénéneux est réapparue exactement aux endroits où elle avait été traitée auparavant. Même moi je n'y croyais pas. Vous pouvez nettoyer d'anciennes toxicités datant de quand vous étiez enfants, ou même de quand vous étiez dans le ventre de votre mère.

LIMITER OU ARRÊTER L'USAGE DE PRODUITS PHARMACEUTIQUES

Si vous êtes sous médication et que vous souhaitiez diminuer les doses ou les arrêter complètement lorsque vous entreprenez le processus de détoxination et de régénération, voici certaines instructions que je suivrais personnellement :

PREMIÈREMENT — Ce programme normalise la glycémie. Si j'étais diabétique, je surveillerais quotidiennement ma glycémie et ajusterais mon insuline en conséquence ou demanderais à mon médecin de m'aider.

DEUXIÈMEMENT — Ce programme diminue la pression artérielle lorsqu'elle est trop élevée, et la remonte lorsqu'elle est trop basse. Si je prenais des médicaments pour l'hypertension, je surveillerais régulièrement ma tension. Je ne voudrais pas faire de l'hypotension, qui pourrait engendrer des évanouissements, des problèmes d'équilibre ou pire. Ce ne serait pas sérieux.

TROISIÈMEMENT — Je réduirais toujours lentement les doses. Cependant, l'hypertension et le diabète peuvent nécessiter un arrêt plus rapide ,qui peut être fait sans effet secondaire.

Certains médicaments vous « enferment » et rendent votre organisme dépendant. C'est particulièrement le cas des médicaments neurologiques et de certains stéroïdes comme la prednisone. Demandez chaque fois à votre médecin de vous aider. Si elle ou il refuse, alors vous n'avez pas d'autre choix que de le faire vous-même. De nombreux médecins se mettent en colère ou sont agacés lorsque leurs patients essayent de les aider. Beaucoup, sinon la plupart des allopathes, n'ont pas reçu d'enseignement ou de formation concernant la détoxination et la régénération ; Ils ont par conséquent tendance à dénigrer ce qu'ils ne

connaissent pas. Ce point de vue fait beaucoup de mécontents, qui cherchent leurs propres solutions. C'est l'une des raisons pour laquelle ce livre a été écrit. Souvenez-vous, vous avez toujours le choix. Vivez en bonne santé, vivez sans médicaments.

REMARQUE : Les interactions entre médicaments et plantes sont rares. Elles sont néanmoins possibles. Observez simplement comment vous vous sentez. Vous saurez si ce que vous prenez interagit ou non. Utilisez votre bon sens et travaillez avec votre praticien de santé.

Résumé

La plupart des individus présentent seulement un petit nombre des symptômes détaillés ci-dessus. D'une manière générale, plus une personne est intoxiquée, plus la « crise de guérison » pourra être forte. Souvenez-vous toujours que la crise de guérison est très importante et extrêmement bénéfique. Les symptômes ou inconforts font tous partie du processus de nettoyage, car les toxines et poisons présents dans l'organisme doivent être expulsés.

En général, la crise de guérison est de courte durée, donc laissez-lui du temps et soyez patient. N'oubliez pas de manger 100 % cru — principalement des fruits frais et des jus frais. La plupart des fruits sont riches en principes antioxydants et astringents, qui aident le corps à se débarrasser des toxines. Si vous ne ressentez pas l'envie de manger, ne mangez pas. Laissez le corps se reposer et veillez à boire beaucoup de jus frais ou d'eau pure. Ne laissez pas votre organisme se déshydrater.

Si votre alimentation contient plus de 80 % de fruits et légumes frais, crus, non cuits, la totalité de vos symptômes sera due au processus de détoxination par lequel passe votre corps. Si votre alimentation est 50/50, vos symptômes seront plutôt dus à l'état acide de votre organisme. Cela pourra interrompre votre crise de guérison pendant plusieurs jours.

Vous pourriez également avoir envie d'utiliser des formules à base de plantes pour vous aider à vous nettoyer. Se reposer et avoir un état d'esprit positif est également essentiel. Si la crise de guérison dure plus de deux ou trois semaines, vous devez faire une pause ; recommencez à manger des aliments cuits. Cela diminuera l'énergie du corps, provoquant l'arrêt du processus de nettoyage. Il est cependant recommandé de pousser le nettoyage aussi loin que possible. La détoxination conduit toujours à la vitalité. Finalement, la détoxination vous apportera santé éclatante, vitalité et spiritualité.

MODULE 6.6 — La « crise de guérison »

Voici quelques exemples de « crises de guérisons » qui peuvent survenir lors du processus de nettoyage. Au cours de mes trente années d'expériences sur la détoxination, j'ai observé tellement de sortes de « crises » de guérison que je n'aurai pas assez de place ici pour les rapporter toutes. Cette section décrit les effets secondaires les plus fréquents ; j'en ai subi la plupart au cours de mes détoxinations personnelles.

J'ai divisé ces effets du nettoyage en trois catégories : Légers, Modérés et Puissants. Chacun de ces niveaux peut être expérimenté à un moment ou un autre. Toutefois, la plupart des gens n'expérimentent pas la dernière catégorie. Tout dépend de leur propre niveau de toxicité, associé à leur énergie ou force systémique (qui concerne tout le corps).

EFFETS LÉGERS

- Symptômes grippaux
- Légère fièvre (37,2–37,8°C)
- Toux avec ou sans expectoration
- Évacuation de mucus clair ou jaune par le nez et la gorge (poumons, bronches, etc.) ; ce mucus peut contenir du sang.
- Légères douleurs et courbatures
- Mucus dans les selles
- Mucus dans les urines
- Manque d'énergie (avec des hauts et des bas)
- Éruptions cutanées et démangeaisons
- Symptômes de maladies qui ressortent temporairement

- Mucus dans les yeux
- Maux de têtes légers
- Légers troubles de la vision
- Légers vertiges
- Perte de poids (en moyenne 3,5 – 7 kg en deux semaines. Dépend du niveau de faiblesse de la thyroïde. Parfois seulement 1 kg)
- Refroidissement
- Remontée d'émotions, telles que légers pleurs, colère ou même rires
- Courts saignements de nez
- Saignements rectaux (hémorroïdes ou lésions)
- Légère hématurie.

EFFETS MODÉRÉS

- Symptômes de bronchite ou de pneumonie
- Évacuation abondante de mucus vert ou brun par le nez et la gorge (poumons, bronches, etc.)
- Douleurs articulaires
- Évacuation abondante par les reins (urines allant de brun, orange, à jaune foncé, etc.)
- Douleurs dans les vieilles cicatrices ou les zones de dégénérescence du corps
- Légère paralysie des membres
- Symptômes de fatigue chronique
- Saignements du nez
- Spasmes des poumons pour les personnes souffrant d'asthme/emphysème/BPCO
- Souffle modérément court (asthme/emphysème/BPCO)
- Augmentation temporaire de la taille des tumeurs
- Amplification des symptômes de maladie (de courte durée)
- Lésions cutanées
- Exsudation de nombreuses substances par la peau, particulièrement des mains et des pieds
- Contusions
- Décomposition des muscles faibles (les muscles fabriqués à partir des protéines de viande)
- Abondante libération de mucus des yeux et des oreilles
- Vomissements
- Diarrhées
- « Agglutination » de cellulite
- Vertiges
- Légères palpitations cardiaques
- Dents qui bougent (légèrement)
- Petits abcès dans la bouche
- Migraines
- Fièvre élevée (39,5–40,5°C)
- Forte toux (parfois sèche). Utilisez des plantes pour relâcher et évacuer (expectorer) le mucus qui obstrue les voies respiratoires
- Dépressions et angoisses
- Libération d'émotions (pleurs, colère, rires, etc.)
- Pensées denses (manque de clarté)
- Fissuration de la peau pour évacuer les fortes toxines
- Démangeaisons excessives
- Les plombages au mercure peuvent être expulsés par l'organisme
- Saignements rectaux provenant d'hémorroïdes ou lésions passées ou présentes

Vous pouvez subir un ou plusieurs des effets mentionnés ci-dessus. Ne paniquez pas. Vous recherchez cela. J'aime voir mes patients évacuer du mucus vert-foncé. C'est un signe qu'ils suivent le programme correctement et qu'ils en tirent les bénéfices.

Il est toujours judicieux de se faire assister par un praticien de santé qui a une bonne expérience de la détoxination et de ses effets secondaires.

EFFETS PUISSANTS

- Paralysie de n'importe quelle partie du corps
- Évacuation de mucus noir des poumons

- Abondante évacuation de matière brune ou sang dans les urines associée à des douleurs rénales
- Abondante évacuation de matière noire des intestins avec diarrhée
- Tumeurs éclatant partout sur le corps
- Perte de la vue
- Perte de l'audition
- Vertiges aigus
- Extrême fatigue
- Abcès se développant dans toute la bouche
- Chutes d'ongles (mains et pieds)
- Perte de poids excessive (cela peut se produire en présence d'une faiblesse pancréatique)
- Essoufflement sévère (utilisez un antispasmodique ou un inhalateur)
- Dépression profonde ponctuelle, libérée par des pleurs, de la colère, des rires, etc.
- Confusion mentale
- Crevasses
- Dents qui bougent fortement
- Anciens symptômes (comme dans le cas du « Sumac vénéneux ») qui réapparaissent

La plupart des gens n'expérimentent pas ce niveau aigu de détoxination. Cela dépend de chacun et de son niveau de toxicité. La quantité de médicaments que l'on prend rentre aussi en ligne de compte. Certaines personnes ayant par le passé choisi d'empêcher le nettoyage que réclamait leur organisme (avec des stéroïdes tels que la prednisone) subiront un processus plus intense. Mais les personnes qui auront à expérimenter les effets les plus puissants seront celles qui présentent des maladies chroniques depuis leur naissance, ou qui ont un cancer, le sida et/ou autres maladies graves.

DEUX CAS

Examinons deux exemples de crises de guérison.

Cas n°1

Une femme de 36 ans ayant un cancer du pancréas. La forme dégénérative du cancer avait atteint son pancréas. Il ne lui restait qu'une très faible activité digestive. Elle pouvait manger n'importe quel aliment, il ressortait presque intact dans ses selles. Ses taux de gastrine étaient extrêmement élevés. Au cours du protocole, au moins une quarantaine de tumeurs de la taille d'une balle de golf ont éclaté sur ses deux jambes. Le médecin lui avait dit que son cancer avait métastasé dans tout son corps. Je l'ai néanmoins mise à un régime à base de fruits et en approximativement trois semaines les tumeurs aux jambes avaient complètement disparu.

Un mois plus tard, elle est allée chez le dentiste pour une dent qui commençait à se déchausser. Le dentiste lui dit qu'il y avait un abcès et procéda à son avulsion. Lorsqu'elle remarqua qu'une deuxième dent bougeait, le dentiste lui recommanda encore une fois de l'extraire. Heureusement, sa consultation mensuelle avait justement lieu avant sa seconde extraction. Je lui dis que ce n'était là qu'un symptôme de sa crise de guérison et d'être patiente.

La semaine suivante, sa bouche était remplie d'abcès et la plupart de ses dents bougeaient. Mais, à peu près une semaine plus tard, tous les abcès avaient disparus. Aucune de ses dents ne bougeaient plus et elle sentait sa bouche « propre » et plus saine que jamais. Son sens du goût s'était également amélioré. De façon spectaculaire. Après 11 mois, tout son cancer avait disparu, et aujourd'hui elle est en vie et en pleine forme.

Cas n°2

Une femme de 32 ans qui a eu une section de la moelle épinière en C3-C4 dans une collision frontale. Elle est restée immobile pendant 12 ans. Outre le processus standard de guérison (nettoyage), elle est passé par une libération intense d'émotions. Une nuit elle pouvait m'appeler en pleurant profondément. La nuit suivante, elle m'appelait en riant de manière incontrôlée. Cette libération émotionnelle a duré environ deux mois. Son aide-soignant aurait voulu me pendre ! Cependant, je l'assurais que ce n'était que son corps émotionnel qui était en train de se nettoyer. L'accident de voiture qui l'avait laissée paralysée vers la fin de son adolescence avait également tué le conducteur. Pendant 12 années elle avait retenu tous les sentiments que vous pouvez imaginer être associés à une telle situation. Bref, en 11 mois nous avons assisté à la reconnexion complète de sa moelle épinière avec des mouvements libres et conscients ainsi que les sensations complètes de toutes les parties de son corps. Grâce au processus de nettoyage qui l'a aidé à

libérer son profond chagrin, elle est également devenue plus stable émotionnellement et son processus de guérison a été accéléré.

Ce sont deux cas, plutôt extrêmes, parmi les milliers dont j'ai été témoin au cours de mes trente années de pratique. Quelques crises de guérison sont du genre « Impressionnant ! », comme dans ces deux cas, mais la plupart du temps elles sont plutôt du genre « Pas si terrible que ça ». La plupart d'entre vous expérimenterez probablement des effets légers à modérés tout au plus.

Remarque spéciale

Pour ceux qui sont sous médications multiples, demandez à votre médecin de vous aider à vous sevrer (ou à diminuer les doses) de tous vos médicaments. Vous verrez l'avantage de laisser tous ces médicaments derrière vous, lorsque votre glycémie se normalisera et que votre pression artérielle retournera à une valeur normale. Une hypertension est à l'évidence le signe d'une obstruction et d'une acidose de l'organisme. La plupart des gens souffrant d'hypertension ont en réalité une tension faible. Lorsque leur organisme sera détoxiné, leur pression artérielle reflétera cet état. Votre pression systolique peut chuter à 10 ou 9 voire 8, selon l'état de faiblesse de vos surrénales.

Peu importe ce qui se passe lors de votre crise de guérison, l'essentiel est de ne pas perdre de vue votre objectif : la santé totale. Réussir à atteindre votre objectif vaut bien quelques inconforts et autres symptômes.

Ne craignez jamais les crises de guérison ou de nettoyage, car elles sont aussi naturelles que le lever du soleil chaque matin. Languissez-vous de ces nettoyages. À chacun d'entre eux, vous vous sentirez mieux, et vos efforts seront récompensés par une meilleure santé.

BIENFAITS DU PROCESSUS DE NETTOYAGE

- Énergie accrue — bien plus dynamique et spectaculaire
- Respiration plus profonde (meilleure capacité respiratoire)
- Sens de l'odorat, du goût et de l'audition plus développés
- Réduction et élimination des tumeurs
- Dégonflements des ganglions lymphatiques
- Récupération et augmentation de la force dans les zones préalablement faibles
- Meilleure circulation
- Les cheveux gris commencent à disparaître (reviennent à leur couleur naturelle)
- La peau devient lumineuse et plus douce
- Clarté des pensées
- Amélioration de la mémoire
- Disparition des symptômes des maladies
- Normalisation de la glycémie
- Normalisation de la pression artérielle
- Relation à Dieu et à la nature plus intense
- Sensations de bonheur, de joie et de bien-être décuplées
- Les tâches sur la peau (boutons, éruptions, etc.) disparaissent
- Selles plus régulières
- Amélioration de la fonction rénale
- Affermissement de la voix
- Les arythmies cardiaques disparaissent
- Amélioration de la vision

- Retour d'une sensation générale de bien-être et de vitalité
- Inversion du processus de « vieillissement »
- Plus jamais « malade » ou à « attraper » ce qui passe
- Et tellement plus encore...

QUE FAUT-IL ÉVITER DURANT LA CRISE DE GUÉRISON

DÉSHYDRATATION — Hydratez-vous avec de l'eau minérale fraîche ou des jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés.

SURMENAGE — Au cours de la crise de guérison, essayez de conserver votre énergie.

L'EXCÈS DE PESTICIDES — Les pesticides peuvent provoquer un essoufflement et une hypoactivité des systèmes endocrinien et nerveux.

ÉXAGÉRER — Si vous avez besoin de ralentir ou de stopper le processus de nettoyage momentanément, vous pouvez manger quelques aliments cuits. Essayez d'en manger le moins possible, par exemple quelques légumes vapeur ou un peu de riz complet. Cela abaissera l'énergie systémique de l'organisme pendant un temps et arrêtera le nettoyage intense. Dès que vous le pouvez, retournez à votre programme de nettoyage.

LES FIÈVRES AU-DESSUS DE 39,5°C — Chez l'adulte et l'enfant, ces fièvres devraient être contrôlées par des bains froids et autres. Les enfants peuvent présenter naturellement des températures élevées, atteignant 40-40,5°C. Rafraîchissez l'enfant avec des serviettes froides et des bains froids. La frontière est mince entre interférer avec les efforts de l'organisme pour se nettoyer et se guérir et simplement lui laisser l'opportunité de faire ce qui est bon pour lui. Toutefois une légère fièvre n'est pas préoccupante et ne nécessite aucun contrôle. Mais on devrait surveiller attentivement les fièvres plus fortes et contrôler ces situations qui pourraient entraîner de plus graves effets secondaires. Souvenez-vous de toujours maintenir l'organisme bien hydraté en buvant beaucoup d'eau et de jus de fruits frais. Mais ne vous sur-hydratez pas non plus. L'équilibre est la clé.

L'IMPATIENCE — Lorsque vous commencez à énergétiser et alcaliniser votre corps, il va commencer à se nettoyer. Rappelez-vous toujours que votre corps est en train de faire ce nettoyage. Vous pouvez utiliser des formules à base de plantes médicinales pour renforcer le nettoyage de votre système lymphatique congestionné, éradiquer les parasites et pour renforcer le fonctionnement de vos organes et glandes. Toutefois, votre organisme a son propre rythme de guérison et de nettoyage. Soyez patients.

NE PAS TROP MANGER — En général, les animaux ne mangent pas lorsqu'ils sont malades. Votre corps a été conçu pour se guérir et se nettoyer lui-même, car Dieu est à l'œuvre dans tous ses mécanismes. Tout ce que vous avez à faire est de le nourrir convenablement.

NETTOYAGE INTELLIGENT

Il est important d'agir avec intelligence afin d'aider votre corps à se détoxiner. Là encore la frontière est mince entre l'aider et l'entraver. Gardez votre bon sens vis à vis du processus global de détoxination. Chaque personne est unique. Ce que traverse un asthmatique peut être radicalement différent de ce qui se passe pour un cancer de l'utérus.

Le processus de guérison est vraiment magnifique. Il fait partie d'un « lâcher prise » qui vous libère à bien des niveaux, mais peu de personnes comprennent cela. Embrassez la Vie, la Santé et Dieu !

Si au cours de votre nettoyage vous expérimentez des effets secondaires tels, que vous pensiez devoir aller aux Urgences, allez-y ! J'ai passé de nombreuses années à y travailler. Ils sont là pour vous aider en cas de crise. C'est juste dommage que la plupart du personnel des Urgences ne comprennent pas le processus de détoxination et la « crise de guérison ». Profitez de ces moments, qui sont dans l'ensemble assez rares, pour réviser le Module 6.5, *Que se passe t-il pendant la détoxination ?*

Trousse de premier secours

Voici une liste d'articles de premiers soins à avoir chez soi, en cas d'inconfort durant le processus de détoxination.

ENVELOPPEMENTS CHAUDS À L'HUILE DE RICIN
cf. Chapitre 9 pour la préparation.

HUILE D'OLIVE
À utiliser telle quelle ou en remplacement de l'huile de Ricin.

Piment de Cayenne
Utilisé pour dilater la peau et/ou le système vasculaire, en cas d'hypertension ou dans les enveloppements chauds à l'huile de Ricin.

ASCLÉPIADE TUBÉREUSE, FEUILLES DE MOLÈNE ET/OU GRAINES DE FÉNUGREC
Expectorant pulmonaire.

SOURCE DE CHALEUR
Bouillotte, chaufferette, etc. Utilisée pour dilater ou « faire pénétrer » les plantes à travers la peau.

ANTISPASMODIQUE (TEINTURE-MÈRE DE PLANTES)
Spasmes, convulsions, crampes et douleurs.

FORMULE À BASE DE PLANTES CONTRE LA DOULEUR
De préférence en teinture-mère.

TISANE D'ORME ROUGE ET/OU RACINE DE GUIMAUVE
Pour le reflux gastrique.

HUILE D'ARNICA
Utilisation externe pour les entorses, élongations, courbatures ou muscles endoloris, etc.

BAUME CICATRISANT À BASE DE PLANTE
Devrait contenir diverses plantes cicatrisantes telles que Consoude, Prêle, Lobélie, Calendula, etc. Utiliser pour les entorses, élongations musculaires, douleurs articulaires, plaies, etc.

BAUME ET TEINTURE-MÈRE AU PLANTAIN
Piqûres d'insectes, morsures de serpents et autres morsures venimeuses.

«TISANE « HEAL ALL™ »
Chez *God's Herbs*™ (*cf. Guide des Ressources*) ou autres. Utile pour les tumeurs, morsures de serpents, abcès, infections, tout ce qui est possible et imaginable.

RÉGULATEUR DU TRANSIT ET LAXATIF À L'ALOÉ VÉRA
Une « panacée » pour les brûlures, démangeaisons fongiques, calmant intestinal, etc.

HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)
Antiseptique, démangeaisons fongiques, etc.

FORMULE ANTIPARASITE À BASE DE PLANTES
Infections bactériennes, *Escherichia coli*, *Candida albicans*, etc.

MODULE 6.7 — Jeûne et détoxination

Le jeûne, sous quelque forme que ce soit, a probablement été pratiqué depuis la nuit des temps, tant par l'homme que par les animaux. Le jeûne est instinctif et est associé au repos et à la gestion de l'énergie. En 1972, j'ai eu la chance de pouvoir faire un jeûne de six mois aux oranges. Cela s'est avéré être l'une des expériences les plus incroyables de ma vie. J'avais tellement d'énergie que je sortais sans cesse de mon corps pour plonger directement dans le cœur de Dieu.

Il y a fondamentalement deux sortes de jeûnes. Dans la première, le « jeûne forcé », vous êtes littéralement forcé de jeûner à cause de la maladie. Vous ne pouvez tout simplement plus manger quoi que ce soit ; même si vous essayez, vous n'arrivez pas à faire descendre la nourriture. C'est un mécanisme mis en place par le corps pour détourner l'importante quantité d'énergie nécessaire à la digestion vers les systèmes immunitaire, lymphatique et endocrinien. Cela procure à l'organisme l'énergie nécessaire pour se débarrasser de l'intrus, de l'obstruction ou de la congestion.

La seconde sorte de jeûne est le « jeûne conscient », qui est entrepris pour nettoyer et régénérer le corps. Le jeûne conscient requiert auto-discipline et confiance en soi. Ce sont deux attributs importants que l'on doit développer sur le chemin de la santé.

Ces deux formes de jeûne consistent en une gestion de l'énergie par le corps. La plupart des aliments consommés par l'homme privent son corps d'énergie au lieu de lui en fournir. La santé et la vitalité sont de l'énergie ; la maladie est un manque d'énergie. Le jeûne permet au corps de se reposer des lourdes tâches digestives et métaboliques. Il utilise plutôt cette même énergie pour se nettoyer des acides et toxines, et se permettre de guérir.

Nos systèmes digestif et d'élimination sont débordés et affaiblis avec une alimentation typique de viandes, céréales, produits laitiers, etc. Jeûner permet au pancréas, à l'estomac, au foie, aux intestins et même aux reins d'avoir un peu de repos. Ce qui procure de l'énergie supplémentaire aux systèmes immunitaire, glandulaire et lymphatique. D'une façon ou d'une autre, le jeûne est essentiel pour bien se porter. Vous pouvez essayer de nombreux types de jeûnes. Examinons les quatre types de base et voyons ensuite comment rompre correctement le jeûne.

TYPES DE JEÛNES

Jeûne 100 % aliments crus

Ce n'est pas, à proprement parler, un véritable jeûne puisque vous continuez à manger des aliments. Mais pour la plupart des gens qui consomment des aliments lourds et cuits, il est considéré comme un jeûne. Souvenez-vous : aucun autre animal ne cuit sa nourriture avant de la manger. Faites ce « jeûne » un jour à la fois, et essayez de ne manger que des aliments crus ce jour-là. Puis essayez pendant 5, 10, 30 ou 60 jours d'affilée, en ne mangeant que des aliments crus ; plus vous tiendrez longtemps, mieux ce sera. Ce type de jeûne comprendra des fruits, jus de fruits, légumes et jus de légumes crus et frais. Aucun aliment de type « protéines » comme les noix ou graines.

Jeûne 100 % fruits

Je recommande fortement ce type de jeûne. Étant frugivores, il est plus en harmonie avec notre conception et nos processus physiologiques et anatomiques. On devrait se focaliser sur les raisins, si possible bio. S'ils ne sont pas bio, ils doivent être lavés minutieusement, car ils peuvent contenir de forts taux de pesticides. Mais n'importe quel fruit ou association de fruits, ou des melons feront l'affaire. Comme vous l'apprendrez dans le prochain chapitre, à propos des combinaisons alimentaires, **mangez toujours les melons seuls**. Vous pouvez manger les raisins seuls, ou des pastèques, ou des pommes, tout ce que vous aimez ou dont vous avez envie. J'ai aidé de nombreuses âmes à éradiquer leur cancer avec des jeûnes au raisin ou au jus de raisin. Mangez autant que vous en avez envie. On ne compte pas les calories dans ce programme.

Jeûne au jus

Ce jeûne de haut niveau donnera un peu de repos à votre tube digestif et à votre tractus gastro-intestinal. Les jeûnes aux jus sont des jeûnes très énergétiques qui stimulent les nécessaires nettoyage et mouvement de la lymphe, tout en maintenant une bonne élimination rénale. Les jus fournissent encore de l'énergie aux cellules sous forme de glucose et de fructose. Ils peuvent être à base de légumes ou bien de fruits ; cependant, les jus de fruits sont plus puissants, notamment le jus de raisins frais.

Il y a toujours des exceptions à la règle. Dans un cas de cancer du pancréas sur lequel j'ai travaillé, la personne n'arrivait plus à digérer complètement les aliments. Je l'ai mise exclusivement aux jus de fruits. Puis j'ai rajouté des jus de légumes, et après un petit temps, j'ai ajouté des fruits et enfin des légumes. La raison pour laquelle j'ai choisi ce protocole est simple. Premièrement, son pancréas ne digérait plus les aliments. À chaque fois qu'elle avalait un aliment, il ressortait intact dans ses selles. Je devais maintenir son énergie systémique, mais devais également lui donner quelque chose qui demandât le minimum d'effort de digestion à son pancréas. Un jus de fruits frais s'avérait être le meilleur choix dans ce cas précis. J'ai ajouté les jus de légumes quelques temps après, même s'ils sont plus difficiles à digérer, mais son pancréas avait suffisamment récupéré pour les supporter. J'ai également utilisé des extraits de plantes liquides pour renforcer divers organes et glandes de son organisme, notamment le pancréas. Finalement, j'ai ajouté des aliments solides en commençant par les fruits, de nouveau à cause de leur niveaux élevés d'énergie et leur facilité de digestion. À la fin des onze mois, son cancer avait disparu !

Jeûne à l'eau

C'est le quatrième et dernier type de jeûne. Le jeûne à l'eau devrait être accompli uniquement avec de l'eau osmosée (osmose inverse) ou distillée. À ce stade, votre énergie digestive est totalement transférée vers les systèmes immunitaire, lymphatique et glandulaire. Un jeûne à l'eau procure un nettoyage et une purge en profondeur de l'organisme. Le corps, dans son infinie sagesse, va se focaliser sur les toxines, le mucus et l'inflammation à éliminer.

Pour la moyenne des individus, le jeûne à l'eau procure de l'énergie. Néanmoins, en cas d'affaiblissement ou d'épuisement, l'objectif est de redonner de l'énergie au corps en augmentant l'énergie systémique. Je ne recommande pas le jeûne à l'eau pour les personnes très épuisées ou affaiblies, en particulier pour les personnes cancéreuses. Ceci parce qu'on ne fournit pas d'énergie au corps, en soi, et que le corps doit utiliser l'énergie qu'il possède déjà.

Même si le jeûne redonne de l'énergie à la plupart des personnes, en présence de faiblesses tissulaires à un stade avancé, les aliments crus, et particulièrement les fruits, vont alimenter l'organisme en nutriments et en énergie. Consommer des fruits ou des jus de fruits riches en énergie va faire remonter les énergies cellulaire et systémique, permettant par là-même la détoxination. Le jeûne à l'eau dans les cas d'épuisement extrême peut affaiblir énormément l'organisme et entraîner la mort. Une fois que la personne va mieux, le jeûne à l'eau peut être envisagé.

PRÉPARATION AU JEÛNE

Si vous avez l'intention d'aller « jusqu'au bout » d'un jeûne au jus ou à l'eau, vous aurez envie de vous préparer en mangeant des aliments crus pendant une semaine, en vous limitant aux fruits les deux derniers jours. Cela permet à vos intestins de se débarrasser de la matière putride, de purger le foie et les reins et de préparer correctement votre corps à commencer le jeûne.

Le jeûne peut être amusant et nous révéler à nous-mêmes. Son rôle dans le nettoyage et la régénération

de l'organisme a été maintes fois prouvé. Pour les jeûnes prolongés ou de longue durée, recherchez l'avis de quelqu'un ayant une bonne expérience du jeûne et de la détoxination.

QUAND ROMPRE LE JEÛNE

Le meilleur moment pour « rompre » un jeûne sera découvert en écoutant votre guide intérieur ou votre intuition. Vous connaissez votre corps mieux que personne. Écoutez-le. Vous saurez quand vous en aurez eu assez. (Mais soyez franc et honnête avec vous-même, le désir pouvant s'insinuer même lorsque vous n'avez pas réellement faim). Généralement, après environ trois jours, on perd tout désir de manger. Ceci parce que l'organisme commence à utiliser l'énergie digestive pour le nettoyage et la guérison. Lorsque vous retrouvez une sensation de faim, c'est le signe que vous êtes prêt à recommencer à manger. Rappelez-vous de recommencer uniquement avec des fruits.

Une autre façon de déterminer la longueur du jeûne est d'examiner votre langue. C'est une méthode à l'ancienne que j'ai utilisé pendant des années. Lorsque vous commencez le jeûne, votre langue va se revêtir d'une substance épaisse blanche, jaune, verte ou brune. Plus vous êtes intoxiqué, plus cette couche sera épaisse et foncée. Et naturellement, plus vous êtes en bonne santé, moins votre langue sera chargée lorsque vous jeûnez. Si vous jeûnez jusqu'à ce que votre langue soit de nouveau rose, vous aurez accompli un sacré travail de nettoyage de votre organisme.

La détoxination est un processus continu qui peut prendre des années. Cela semble pire que ça ne l'est en réalité. La santé devrait devenir un de vos passe-temps favori. Prenez une bonne année pour travailler à fond sur vous ; puis mettez en route votre nouveau style de vie avec équilibre et harmonie. Votre nouveau vous-même en émergera, en meilleure santé, plus éclatant, plus pur et plus conscient. Au fur et à mesure que vous progressez spirituellement, cherchez toujours à équilibrer votre mode de vie et vos habitudes alimentaires avec votre éveil spirituel. Plus votre conscience s'élargit, plus vous gagnez en santé et plus vous souhaiterez manger des aliments riches en énergie. Vous aurez envie que votre corps physique vous accompagne. Amusez-vous en chemin vers la santé, la vitalité et la spiritualité ; il n'existe rien de semblable au monde.

COMMENT « ROMPRE » LE JEÛNE

La façon de rompre le jeûne est très importante ; elle dépend de la longueur et du type de jeûne que vous avez entrepris. En règle générale : Rompez la plupart des jeunes avec uniquement des fruits frais crus, et ce à raison d'un jour ou deux pour trois jours de jeûne.

D'autant plus après un jeûne au jus ou à l'eau. Plus longue est la durée du jeûne, plus longtemps vous resterez aux fruits avant de recommencer à manger des légumes, plus difficiles à digérer. Au fil des années, j'ai entendu parler d'un ou deux cas où la personne était morte pour n'avoir pas rompu le jeûne correctement. Un homme est mort pour avoir rompu son jeûne de longue durée avec des pommes de terre vapeur. Étant un féculent gluant et collant, je peux imaginer comment cela a colmaté ses intestins.

Essayez de toujours maintenir votre péristaltisme. Lorsque vous entreprenez un jeûne au jus ou à l'eau, ce n'est pas toujours possible. Dans le Module 6.9 nous examinerons la santé et la gestion des intestins.

Procurez-vous un extracteur de jus

Norman W. Walker a vécu 107 ans en pleine santé avec les jus. De quelles preuves de plus avez-vous besoin ? Essayez un verre quotidien de jus de carotte, épinard et céleri. Les fruits et légumes crus sont les centrales électriques de la nutrition. Un verre de jus carotte contient 6 à 8 carottes, procurant 6 fois plus de nutriments qu'une simple carotte. C'est ce que j'appelle une boisson « hautement électrique », une centrale d'énergie et d'acides aminés.

Buvez 2 à 4 verres par jour de votre fruit ou légume favori.

Lisez *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* de Norman W. Walker.

MODULE 6.8 — Deux excellents jeûnes au jus

JEÛNE À LA LIMONADE

COMMENT PRÉPARER LA LIMONADE

- 2 c.à.s. jus de citron ou citron vert (approximativement ½ citron)
- ½ à ¾ c.à.s. sirop d'érable (et non du sirop de sucre à l'arôme d'érable)
- une pincée de Piment de Cayenne (facultatif)

Mélangez le jus, le sirop d'érable et le Piment de Cayenne dans un grand verre (28 cl) et remplissez d'eau distillée ou osmosée tiède/chaude. (On peut utiliser de l'eau froide si l'on préfère). Utilisez seulement des citrons ou citrons verts frais ; n'utilisez jamais du jus de citrons/citrons verts en boîte ou congelé.

Le Piment de Cayenne peut être intégré à cette recette pour sa teneur en vitamines C et du groupe B. Il augmente également la chaleur et donne un petit coup de fouet. Pour ceux qui ne sont pas habitués aux piments, commencez avec une pointe et augmentez selon votre goût. Vous pouvez vous passer du piment si vous le souhaitez. Si vous n'avez pas de sirop d'érable, vous pouvez remplacer dans une moindre mesure par de la mélasse de sorgho, de la mélasse noire ou du miel.

Prendre 1 litre de limonade sur la journée.

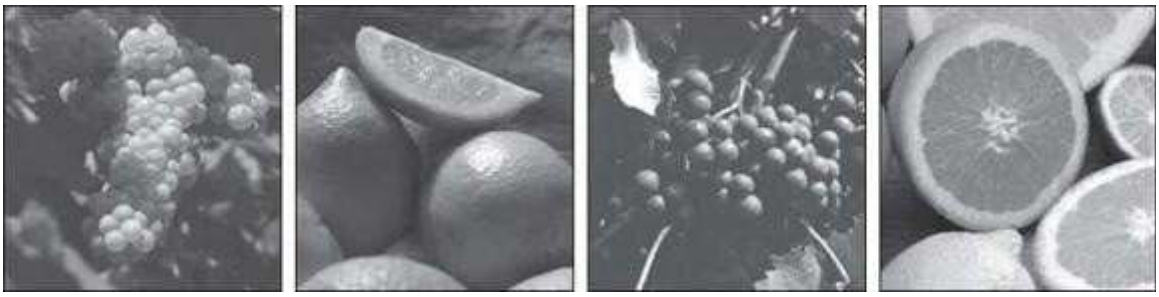
POUR 1 LITRE DE LIMONADE

- 83,5 cl d'eau distillée
- 12,5 cl jus de citron frais
- 4 cl. pur sirop d'érable

Mélangez bien et mettez au réfrigérateur.

COMMENT BOIRE LA LIMONADE

Buvez cette limonade autant et aussi souvent que vous le désirez, mais ne buvez que cette limonade, aucun autre aliment ou boisson. Ce jeûne au jus de fruit peut être facilement poursuivi pendant 1, 2, 3 ou jusqu'à 10 jours.



JEÛNE AU JUS DE RAISIN

COMMENT PRÉPARER LE JUS DE RAISIN

- Un extracteur de jus est nécessaire.
- Pressez 1 litre de jus (avec grains et petites queues)
- N'importe quelle variété convient ; mais les raisins foncés, avec des pépins sont les meilleurs. Et essayez de toujours vous procurer des raisins bio.

COMMENT PRENDRE LE JUS

Buvez ce jus de raisin autant et aussi souvent que vous le désirez. Les raisins sont riches en principes antioxydants et astringents, ce qui aide à chasser les toxines hors de l'organisme. Manger uniquement du raisin et le boire en jus constitue un excellent jeûne. J'ai fait jeûner des personnes pendant plus de 20 jours avec du raisin. Un jeûne de 5 à 10 jours de raisins ou de jus de raisin est magnifique et extrêmement bénéfique.

Les raisins et les citrons sont deux des plus grands nettoyeurs du système lymphatique et « chasseurs de tumeurs » que la nature ait inventés. J'ai vu disparaître des lymphomes en 45 jours et des cancers de l'estomac en 59 jours grâce à ces jeûnes aux jus, associés à des préparations à base de plantes et une alimentation crue.

MODULE 6.9 — La santé de vos intestins

Une mauvaise gestion des intestins est à l'origine des problèmes de santé de la plupart des gens. J'ai enseigné la santé du côlon ces trente-cinq dernières années. Mon ami, feu le Dr Bernard Jensen, l'a enseignée pendant plus de soixante ans. Après avoir étudié plus de 300.000 patients, le Dr Jensen conclut : « Avant toute chose, on doit invariablement s'occuper des intestins afin qu'une réelle guérison puisse se produire ». De fait, le domaine de la santé naturelle a démarré en grande partie autour de la question des intestins.

La sagesse des intestins est habituellement un sujet que peu de personnes désirent aborder. Pourtant, maintenir ses intestins en forme et bonne santé est une des meilleures façons de se sortir des griffes de la toxicité et de l'épuisement cellulaire.

Votre tractus gastro-intestinal est le centre ou la plaque tournante de votre corps, tout comme le moyeu est le centre de la roue. C'est l'un des systèmes majeurs de votre organisme. Maintenant, la vraie question est : « Comment pouvons nous sauver et régénérer le tractus gastro-intestinal, qui est aussi important que le cœur ? » Sans digestion, absorption *et* élimination, nous mourons. C'est par ce canal — de la bouche à l'anus — que nous introduisons l'énergie électrique et chimique des aliments dans notre organisme. Et c'est à partir du côlon que nous éliminons nos déchets, ce qui est vital pour la survie de notre corps. Une bonne élimination des déchets, issus de la digestion de vos aliments et de votre métabolisme cellulaire, est aussi importante que l'ingestion de vos aliments.

Comme nous l'avons vu au Chapitre 2, l'intestin grêle est divisé en trois parties : le duodénum, où se déroule la digestion et qui fait environ 25 cm de long ; le jéjunum, lieu de digestion et d'absorption, long d'environ 2,50 m ; et l'iléon, dédié à l'absorption, qui fait environ 4,50 m de long. Le gros intestin, appelé côlon, fait environ 1,50 m de long et se divise en cæcum, côlon ascendant, côlon transverse, côlon descendant, sigmoïde et rectum. Chaque section du côlon est reliée à différents organes et glandes du corps et agit sur ces tissus, en bien ou en mal. Quand vous étiez au stade embryonnaire, les deux premières régions de votre corps qui se sont constituées ont été votre côlon et votre moelle épinière. Toutes vos faiblesses génétiques se retrouvent d'abord dans votre côlon, puis se reflètent dans vos organes, glandes, nerfs et autres tissus de l'organisme.

Vos intestins sont les premiers touchés par l'abus d'aliments et de boissons acides et toxiques. Nombre de ces aliments enflamment et affaiblissent leur structure. Certains aliments agissent comme de la colle et

adhèrent littéralement à leur paroi. De nombreux autres aliments sont tellement abrasifs qu'ils stimulent la production excessive de mucus destiné à protéger la paroi intestinale. Ce mucus est stocké tout le long de la paroi ainsi que dans les interstices de sa structure. Tout ce qui précède affecte la capacité de votre tractus gastro-intestinal à digérer les aliments et absorber les nutriments.

Votre tractus gastro-intestinal joue également un rôle précieux, de conserve avec le système lymphatique. Le système lymphatique est votre système d'assainissement. Il doit posséder une voie d'élimination des déchets de l'organisme. Les reins, le tractus gastro-intestinal et la peau en sont ses avenues principales. Lorsque la peau, les reins et surtout le côlon sont affectés ou obstrués, le système lymphatique reflue. Vous pouvez imaginer ce qui arriverait si, chez vous, la fosse septique se bouchait. Les déchets de vos toilettes reflueraient et déborderaient. À ce stade, la plupart des gens quitteraient leur maison.

Les nerfs sympathiques et parasympathiques du système nerveux autonome contrôlent votre tube digestif grâce à des neurotransmetteurs produits par les glandes surrénales. Une faiblesse des surrénales peut entraîner une faiblesse de ces nerfs, provoquant une constipation. Beaucoup de gens ignorent cette relation entre les glandes surrénales et, d'une part une faiblesse des nerfs (pouvant entraîner une constipation), et d'autre part la production de stéroïdes en réaction à l'inflammation. Cela paie toujours de renforcer vos surrénales en même temps que vous régénérez votre tractus gastro-intestinal.

L'importance de maintenir votre tube digestif propre et en bonne santé n'est pas exagérée. Souvenez-vous que c'est votre principal canal de digestion, que c'est dans ce canal que la décomposition de vos aliments en carburant et en matières premières a lieu. Une fois digérés, vos aliments sont absorbés à travers les villosités de la paroi intestinale. L'absorption des nutriments provenant de vos aliments est tout aussi essentielle que le processus digestif. Les milliards de cellules qui constituent le corps dépendent de l'absorption des intestins pour être nourries. Comme indiqué précédemment, la bonne nutrition des cellules peut être entravée par des déchets retenus dans le côlon. Cela entraîne une accumulation toxique et l'apparition d'un bout à l'autre des intestins d'une couche de substance gluante, appelée « plaque mucoïde ». Cette plaque provoque l'inflammation et la décomposition des tissus de la paroi intestinale.

La plaque mucoïde est composée généralement de sous-produits d'amidons et sucres raffinés, et de produits laitiers. Lorsque la paroi de l'intestin est enrobée par des couches de plaques collantes, les nutriments — dont l'organisme a besoin pour fonctionner correctement et réaliser son potentiel le plus élevé — ne peuvent plus être absorbés. En outre, la plaque mucoïde collante devient un terrain propice pour le développement de parasites. Ces parasites nuisibles se nourrissent de tous les nutriments non-absorbés présents dans le tractus gastro-intestinal.

Certains parasites intestinaux (connus sous le nom de flore intestinale) nous sont très utiles pour décomposer les divers sous-produits de la digestion. C'est par exemple le cas des vitamines du groupe B, produites grâce à l'action de la flore intestinale sur les amidons. En règle générale, vos intestins sont colonisés par des organismes inoffensifs qui assistent la digestion et la transformation des aliments en autres nutriments. Mais il y a également de nombreuses espèces de parasites qui prospèrent dans les intestins. C'est particulièrement vrai lorsqu'on consomme de la viande, qui peut favoriser la formation et croissance de tous types de vers (oxyures, ankylostomes, etc.) ainsi que de micro-organismes protéolytiques (qui cassent les protéines). Il est important de nettoyer la paroi intestinale et de soigner l'inflammation concomitamment à l'élimination des substances toxiques

Une alimentation saine provoquera une défécation environ trente minutes après avoir mangé. Il est important d'aller au moins deux ou trois fois à la selle par jour. Si vos intestins sont paresseux, cela provoquera une fermentation et une putréfaction additionnelles de vos aliments. L'absorption de ces toxines et particules gazeuses se fait directement dans notre circulation sanguine. Cela peut entraîner migraines, pensées confuses ou brumeuses, ballonnements, douleur abdominale, voire des arythmies cardiaques. J'ai connu des personnes qui n'étaient pas allées à la selle pendant trente jours. Ne sautez pas même une seule journée !

La diarrhée est toute aussi mauvaise que la constipation — évacuer trop vite vos aliments ne vaut pas mieux que de les conserver trop longtemps dans vos intestins. D'aucuns disent que la diarrhée n'est qu'une autre forme de constipation. La première entraîne une mauvaise décomposition de vos aliments, conduisant à une malabsorption ; et la dernière provoque fermentation et putréfaction de vos aliments, produisant alcool, acidose, gaz et inflammation. Les deux entraînent une famine cellulaire et systémique.

QUATRE MÉTHODES POUR NETTOYER LES INTESTINS

Formules à base de plantes pour les intestins

Une bonne formule (préparation à base de plantes médicinales que vous prenez quotidiennement durant votre nettoyage) pour les intestins va favoriser la décomposition de la plaque mucoïde, n'éradiquer que les parasites nuisibles, enlever l'inflammation et renforcer la paroi intestinale.

Lorsque j'ai conçu mes formules pour l'estomac et les intestins, je voulais qu'elles vous fassent aller à la selle en douceur. Je voulais également qu'elles soient anti-inflammatoires (qu'elles enlèvent l'inflammation) et qu'elles nettoient la plaque mucoïde de la paroi intestinale. Mes formules nettoient également les poches (diverticules) qui se sont formées à cause de la stagnation des selles. Je voulais également qu'elles renforcent le tractus gastro-intestinal, en éliminant ces diverticules, ainsi que les ballonnements et/ou spasmes dont nous souffrons tous. Le problème avec la plupart des formules pour les intestins est qu'elles sont chargées en Piment de Cayenne, Aloé véra, Bourdaine et autres plantes stimulantes qui engendrent une accoutumance, des crampes ou une production excessive de mucus. Ce type de formules peut entraîner un inconfort abdominal et est souvent difficile à doser. De nombreuses formules intestinales sont addictives ; l'organisme en devient dépendant, comme c'est également le cas pour d'autres stimulants, créant l'effet inverse une fois qu'on les arrête — la constipation.

Une bonne formule pour intestins ne doit pas être addictive. Elle vous fera aller à la selle en douceur, supprimera l'inflammation et renforcera — tout à la fois. De plus, elle stimulera la circulation de la lymphe et du sang à l'intérieur des tissus de la paroi intestinale. (*cf.* Chapitre 8, Module 8.3 pour les formules à base de plantes pour l'estomac et les intestins ; voir également le *Guide des Ressources* en Annexe C pour les laboratoires développant de bonnes formules pour les intestins).

Irrigation colonique

L'hydrothérapie du côlon (irrigation colonique) peut s'avérer utile pour le nettoyage du côlon (gros intestin). Mais on doit également nettoyer et s'occuper de l'intestin grêle — c'est la raison pour laquelle une formule pour l'intestin est aussi recommandée. L'irrigation ressemble à un lavement « profond », mais a aussi un effet « lessivant » sur les tissus. Les thérapeutes qui pratiquent l'irrigation colonique sont parfois des masseurs-kinésithérapeutes. (Selon moi, toutes les unités d'Urgences devrait avoir une machine d'irrigation colonique et un thérapeute formé dans son personnel). Les irrigations sont extraordinaires pour enlever les matières stagnantes dans le gros intestin, permettant la suppression de l'acidose, des distensions de l'abdomen, des douleurs lombaires, sciatiques, rénales, des migraines et fièvres, etc. Elles peuvent également contribuer à nettoyer les diverticules.

L'hydrothérapie du côlon est une méthode douce, mais qui peut avoir des résultats spectaculaires, car elle peut détacher la plaque qui adhérait à la paroi intestinale depuis des années. Grâce à l'irrigation colonique, j'ai vu partir des plaques qui étaient dans le corps depuis plus de cinquante ans.

Il y a plusieurs années, un ami chiropracteur avait dans son équipe une infirmière diplômée qui pratiquait l'irrigation colonique. L'une des patientes de l'infirmière, en rentrant chez elle après une séance, s'est mise à éprouver une douleur dans le sigmoïde. Elle attendit plusieurs heures avant de se dire qu'elle avait besoin de savoir ce qui causait son inconfort et se rendit finalement aux Urgences. Là, on découvrit qu'elle avait un cancer du sigmoïde. Ce n'est bien sûr pas l'irrigation colonique qui en était la cause, mais plutôt son mode de vie. Cependant, l'irrigation avait révélé son cancer. C'était une bonne chose car après cela la femme a pu agir en conséquence. Si elle n'avait pas eu son irrigation, le cancer aurait pu se répandre dans tous son organisme sans qu'elle le sache, jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour entreprendre une cure efficace.

Révéler l'inflammation, comme cela s'est produit dans ce cas, peut être douloureux et engendrer quelque inconfort. C'est pourquoi, en règle générale, je préfère recommander une bonne formule à base de plantes pour les intestins, anti-inflammatoire et revitalisante, plutôt que laxative. Les formules revitalisantes vont lentement détacher et enlever la plaque mucoïde qui s'est accrochée à la paroi. Elles vont également réduire l'inflammation derrière cette plaque et guérir la paroi intestinale. Ainsi, votre guérison en est adoucie et moins traumatique.

Les irrigations coloniques sont remarquables pour les obstruction du côlon, tant que ce ne sont pas des tumeurs ou des adhérences. Elles sont excellentes pour le gros intestin. Le dispositif que je préfère et recommande est le *Dr. Jensen's Colema Board*® (*planche Colon-Net* en France). J'ai assisté à de bons résultats grâce à ce procédé avec élimination de la plaque mucoïde accumulée dans le tractus gastro-intestinal. La planche Colon-Net est conçue pour s'adapter à vos toilettes d'un côté, et se poser sur

une chaise ou un tabouret de l'autre. En vous couchant sur cette planche (et en utilisant en même temps un seau de 20 litres d'eau à la température de la peau), vous pouvez vous prodiguer un lavement profond. Mais cette procédure est bien plus relaxante qu'un lavement ordinaire, parce que vous restez simplement allongé là et permettez à l'eau de vous nettoyer lentement et doucement.

Le Dr Jensen a créé un programme complet inégalable de gestion de l'intestin (*cf.* son livre, *Tissue Cleansing Through Bowel Management*, 1981). Son protocole aide à nettoyer tant l'intestin grêle que le gros intestin, là où l'hydrothérapie du côlon n'agit que sur le gros intestin. Avec un peu de discipline, on peut le pratiquer à la maison avec l'aide de la planche Colon-Net. Pour des informations sur ce programme veuillez consulter les site www.colema-boards.com et pour l'achat d'une planche Colon-Net www.colon-net.com/.

Je ne suis pas contre les professionnels de l'irrigation colonique. Pour optimiser les résultats, passez à une alimentation 100 % crue et ajoutez-y des revitalisants intestinaux pendant environ un mois précédant le programme de nettoyage du côlon. Trois à cinq séances devraient suffire.

Lavements

Les lavements constitue un autre moyen formidable pour vous dépanner, ou vous donner un coup de pouce en cas de troubles colo-rectaux, tels que hémorroïdes ou cancers. Il y a de nombreux types de lavements que l'on peut utiliser pour aider à nettoyer et libérer ce passage.

LAVEMENTS SUPERFICIELS — En règle générale, ils nettoient et renforcent les parties descendante, sigmoïde et rectale du gros intestin (côlon). Pour cela vous avez besoin d'un sac (ou un bock) à lavements (disponibles dans toute pharmacie) rempli d'un demi à un litre d'eau à la même température que la peau. Vous pouvez remplacer l'eau par une tisane passée à base d'autant d'herbes que vous le souhaitez parmi les suivantes : Cascara (*Rhamnus purshiana*), racine de Guimauve, écorce d'Orme rouge, feuilles de Plantain, racine de Consoude, racine de Bardane, Gentiane, etc. Ces plantes vont nettoyer et renforcer les parois du côlon. Veuillez également consulter les instructions ci-dessous *Comment faire un lavement*.

LAVEMENTS PROFONDS — Un lavement profond est nécessaire pour atteindre les parties hautes du gros intestin, c'est-à-dire le côlon transverse, côlon ascendant et cæcum. Ce qui distingue un lavement superficiel d'un lavement profond est souvent la façon de le pratiquer, ainsi que la quantité d'eau ou de préparation utilisée, qui détermine la profondeur atteinte par l'eau/préparation dans votre côlon. Les mêmes plantes que celles mentionnées ci-dessus peuvent être utilisées. En cas d'asthénie où une fatigue extrême est éprouvée, les lavements peuvent être administrés en utilisant des jus verts frais tels que herbe de blé, épinard, kelp, alfalfa, herbe d'orge, etc. en remplacement de l'eau ou des tisanes. Ces jus sont directement absorbés par la muqueuse intestinale et sont énergisants pour l'organisme, en injectant un surplus d'énergie au système. La chlorophylle peut également être introduite dans le côlon par lavement pour renforcer le processus de nettoyage et de guérison.

LAVEMENTS AU CAFÉ — De nombreuses personnes utilise des lavements au café parce qu'ils sont très stimulants pour les intestins et le foie. Pourtant, je ne les recommande jamais, excepté si votre côlon est « verrouillé » et que vous n'arrivez pas à aller à la selle. L'utilisation continue de lavements au café procure un coup de fouet qui entraîne un épuisement extrême du côlon et une inflammation du foie et des reins. Les lavements au café ont également un effet négatif sur le système nerveux entraînant une hypo- ou hyperactivité de ce système. Cela aura ensuite un effet résiduel sur tout l'organisme, de diverses manières, telles que troubles nerveux, constipations sévères, diarrhée, ballonnements, œdème et acidose.

COMMENT FAIRE UN LAVEMENT ?

1. Achetez un kit à lavement en pharmacie (sac/bock + canules).
2. Remplissez le sac avec ½ à 2 litres d'eau à température de la peau ou avec un mélange de plantes. Veillez à toujours utiliser de l'eau ayant la température de la peau, peu importe ce qu'il y a dedans.
3. Suspendez le sac rempli à au moins 60 cm au-dessus de vous.
4. Étendez-vous sur le côté gauche pour commencer.
5. Utilisez un baume cicatrisant à base de plantes pour lubrifier la canule, cela facilitera l'insertion.
6. Laissez l'eau (ou le mélange) s'écouler lentement dans votre côlon, en arrêtant régulièrement le flux pour vous reposer et respirer profondément.
7. Après quelques minutes, tournez vous lentement et mettez-vous sur le dos tout en continuant à laisser s'écouler l'eau dans votre côlon ; puis tournez-vous sur le côté droit.
8. Vous pouvez masser la région du côlon qui se remplit du liquide. Cela aide la « plaque » incrustée à se détacher et à s'évacuer.

9. Retenez un peu l'eau, puis permettez l'élimination.
10. Répétez l'opération jusqu'à ce que le sac/bock soit vide.

Utilisez les lavements avec sagesse et lorsque vous en éprouvez le besoin. Il n'est pas nécessaire d'en faire trop fréquemment. Une alimentation de fruits et légumes crus en association avec un régénérant intestinal donnera de meilleurs résultats à long terme pour rétablir la santé de votre tractus gastro-intestinal.

L'argile qui guérit

Une quatrième méthode de nettoyage des intestins implique l'utilisation de l'argile. Elle n'est pas autant utilisée en Amérique qu'en Europe. Dans de nombreux pays, comme au Portugal, les professionnels de la santé utilisent des cataplasmes d'argile sur l'abdomen et obtiennent les mêmes résultats qu'une irrigation colonique. Feu le Dr John Christopher a créé une excellente poudre intestinale (*Intestinal Corrective #2*®) qui contient de la bentonite et du charbon de bois. Elle a un effet nettoyant et absorbant très puissant sur la sphère intestinale. Cette préparation est appréciable en cas de syndrome du côlon irritable et de diarrhées incontrôlées.

Résumé

Nos intestins (tractus gastro-intestinal) sont si vitaux que Dieu en a fait l'un des premiers organes à se former lorsque la cellule initiale devient un embryon. À ce stade précoce, la colonne vertébrale et le tissu intestinal sont formés ; ce dernier deviendra plus tard le tractus gastro-intestinal. Votre survie même dépend de son bon fonctionnement. Les nutriments, matières premières et carburants sont absorbés à travers la paroi du tractus gastro-intestinal, qui crée également des globules blancs, diverses vitamines et des acides aminés. Le rôle synergique des systèmes digestif et lymphatique n'est pas encore complètement compris. Mais sa relation essentielle avec chaque cellule de votre corps (grâce au système lymphatique) devrait vous indiquer à quel point il est vital qu'il fonctionne correctement. Vous devriez ne le « nourrir » qu'avec des aliments vivants, faciles à digérer, riches en fibres électriques afin qu'il puisse rester en bonne santé.

« Les médecins administrent des médicaments dont ils savent très peu, à des malades dont ils savent moins, pour guérir des maladies dont ils ne savent rien. »

— Voltaire, Écrivain français (1694-1778)

CHAPITRE SEPT
La vitalité en mangeant

Jusqu'à maintenant nous avons vu comment l'organisme fonctionne et ce qu'étaient les processus de la maladie, de la détoxination et de la régénération. Nous avons examiné notre espèce et les aliments qui nous convenaient le mieux. Nous avons également envisagé les effets de nos aliments sur nos tissus.

Dans ce chapitre nous allons découvrir quelles sortes d'aliments manger et comment les manger. Il est non seulement important de savoir ce que nous devons manger, mais également *comment associer* correctement ces aliments pour en tirer le maximum de bénéfices — c'est l'art des combinaisons alimentaires.

Dans cette section, nous allons vous proposer une série de menus que vous pourrez mettre à profit immédiatement lorsque vous démarrerez votre voyage vers la détoxination et la régénération. Ces menus prennent en compte vos besoins, que vous vous considériez comme un débutant timide ou un aventurier téméraire.

Les autres sujets abordés traiteront de l'étonnante efficacité des jus de fruits et légumes crus, ainsi que du sujet des légumineuses, du soja et des céréales, qui est lié à la détoxination et à la régénération.

En conclusion, vous trouverez des recettes nombreuses et excellentes, élaborées à partir d'aliments crus ou cuits à la vapeur, qui vous renforceront tout au long de votre aventure et rendront vos repas plus variés et délicieux.

MODULE 7.1 — Quels aliments consommer ?

Voici une liste d'aliments acceptables : fruits, légumes, noix et graines crus, et si possible toujours bio.

LA PLUPART DES FRUITS ET BAIES
Raisins
Bananes
Fraises
Mangues
Oranges
Pamplemousses
Pommes
Pêches
Poires
Ananas
Fruits secs de toutes sortes (non sulfurisés)
Les fleurs sont acceptables

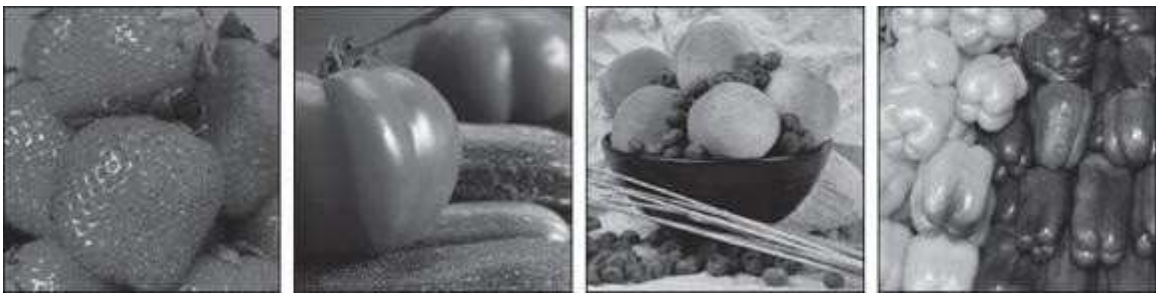
Éviter – Canneberges, pruneaux et fruits non mûrs

LÉGUMES
Laitue romaine
Épinard
Carotte
Céleri

Poivron vert
Concombre
Jeunes pousses
Avocats
Légumes à feuilles vertes
Courges
Haricots verts
Petits pois
Tomates crues
Kelp, Dulse et autres algues

AUTRES ALIMENTS CRUS
Noix de pécan
Amandes
Graines de tournesol
Graines de sésame
Graines de courges
Noix de coco
Pignons de pin

REMARQUE – Mangez modérément les aliments de cette catégorie. Un excès de ces aliments peut acidifier votre organisme, détourner de l'énergie et ralentir ou arrêter le processus de nettoyage.



MODULE 7.2 — Tableau des aliments acides/alcalins

Tous les aliments contiennent à la fois des éléments acidifiants et alcalinisants. Ce n'est pas la matière organique contenue dans les aliments qui laisse ces résidus acides ou alcalins dans votre organisme. C'est la matière inorganique ou les minéraux qui déterminent l'acidité ou l'alcalinité des fluides et tissus de votre organisme. Le potassium, le sodium, le magnésium et le calcium sont considérés comme des électrolytes alcalinisants. Le phosphore, le soufre et le manganèse sont des éléments acidifiants.

On peut utiliser plusieurs procédés pour déterminer si un aliment est plutôt acidifiant ou plutôt alcalinisant. En règle générale, si un aliment contient plus d'éléments acidifiants que d'éléments alcalinisants il est considéré comme acidifiant. L'inverse est également vrai. Si un aliment contient plus d'éléments alcalinisants il est alors considéré comme alcalinisant.

Le **titrage** est la méthode utilisée en laboratoire pour mesurer l'acidité par rapport à l'alcalinité. C'est un processus en deux étapes. Premièrement, une quantité adéquate d'aliments est réduite en cendres. Cela remplace la digestion. Deuxièmement, on fabrique une solution en ajoutant environ un litre d'eau pour 100 grammes de cendres. On mesure ensuite l'acidité ou l'alcalinité de cette solution.

Une autre méthode pour déterminer l'acidité ou l'alcalinité d'un aliment consiste à mesurer le contenu en azote ou en protide (composé chimique contenu dans la structure d'une protéine). Comme l'azote a une influence acide, tout aliment riche en protéine (riche en azote) est considéré comme acidifiant. C'est cependant une méthode ancienne, qui n'est pas aussi précise, car on a montré que la matière végétale

fournissait plus d'azote et de protides que la viande.

Le *Tableau des aliments acides/alcalins* qui suit est basé sur l'association des précédentes méthodes, et vous aidera sur le chemin de l'alcalinisation. Souvenez-vous, une alimentation alcaline à 80 % et contenant 20 % d'aliments acidifiants est essentielle pour obtenir une meilleure santé. Une alimentation contenant plus de 90 % d'aliments alcalinisants est synonyme d'une santé éclatante.

Faites simple. Les gens me demandent souvent : « Que puis-je *ajouter* à mon alimentation ? » Ma réponse est : « Que pouvez-vous retirer de votre alimentation ? » Croyez-le ou non, plus vous mangerez simplement, meilleure sera votre santé. Cette affirmation rend les nutritionnistes fous. C'est parce qu'on a toujours été obnubilé par les carences, ce qui a conduit à augmenter les rations d'acides aminés, vitamines et minéraux. Un tel « hyperdosage » peut faire disparaître certains symptômes, mais ceux-ci finiront par réapparaître lorsqu'on stoppera la supplémentation. Ce n'est pas véritablement soigner ou régénérer, mais plutôt traiter les symptômes en ignorant les causes. La clé n'est pas dans l'apport d'un taux élevé de nutriments, mais plutôt dans le pouvoir et l'action synergique des aliments mûrs, crus et complets. Le pouvoir de nettoyage et de régénération du corps physique des aliments crus est très peu compris par notre communauté scientifique et nos laboratoires pharmaceutiques.

Observez les régimes de la plupart des herbivores sauvages, comme l'éléphant, le cheval ou la vache. Ils mangent essentiellement de l'herbe et des feuilles. Observez les gorilles. Leur régime est également très simple, consistant d'aliments sucrés tels que fruits, tubercules sucrés, baies et fleurs. Le régime du grizzli est constitué à plus de 70 % d'herbe. Tous ces animaux font partie des animaux les plus forts de la planète.

Je peux vous affirmer pour l'avoir vécu, que lorsque j'ai jeûné pendant six mois en ne consommant que des navels bio, je ne me suis jamais senti aussi bien et plus en harmonie avec Dieu et la nature. Faites toujours confiance à la nature, à Dieu et à votre intuition intérieure pour connaître la vérité.

Le *Tableau des aliment acides/alcalins* indique quels sont les aliments qui sont alcalinisants ou acidifiants. Durant la détoxination il vaut mieux ne consommer QUE des fruits et légumes crus.

Tableau des aliment acides/alcalins

Aliments alcalinisants

FRUITS
Abricots
Ananas, frais
Baies
Bananes
Cassis
Cerises
Citrons verts
Citrons, mûrs
Dattes
Figues
Figues de barbarie
Fraises
Fruit de la passion
Goyave
Grenades
Kumquats
Mangues
Melons, toutes variétés
Nectarines
Nèfle du Japon
Noix de coco, fraîche
Oranges

Oranges sanguines
Pamplemousses
Papaye
Pêches
Poires
Pommes
Raisins
Raisins secs
Sapotes
Tamarin

LÉGUMES
Ail
Alfalfa
Amandes
Aneth
Artichauts
Asperges
Aubergine
Avocats
Betterave
Brocoli
Cardons
Carottes
Céleri
Châtaigne
Chicorée
Chou, vert, rouge et blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou-fleur
Chou-rave
Choucroute
Ciboulette
Concombre
Courges
Cresson
Épinards
Gombo
Haricots — verts, mange-tout, beurre
Haricots de Lima
Jeunes pousses
Laitue
Maïs, tendre
Navet
Oignons
Olives
Oseille
Panais
Patate douce
Persil
Petits pois
Pissenlit
Poireaux
Poivrons, toutes couleurs
Pomme de terre blanche
Potiron
Pousses de bambou

Radis
Radis noir
Rhubarbe
Scarole
Tomates, oranges uniquement

AUTRES
Babeurre, cru
Céréales — Amaranthe, Millet, Quinoa
Dulse et Kelp
Épices, naturelles
Huile d'olive
Lait, cru
Mélasses
Miso
Petit-lait
Tisanes
Vin, bio
Vinaigre de cidre
Yaourt, cru

Aliments acidifiants

Amidon de maïs
Arachides
Arômes artificiels
Artichauts
Asperges, pointes (blanches seulement)
Aspirine
Assaisonnement
Bananes, vertes
Beignets
Boissons alcoolisées
Café
Canneberges
Céréales du petit-déjeuner
Céréales, la plupart
Chocolat et cacao
Colas et sodas
Colorants artificiels
Condiments, tous
Confitures et gelées
Crackers
Crèmes
Eau gazeuse
Flocons d'avoine
Fromages, tous
Fruits en conserve
Gâteaux
Gâteaux de riz
Gélatine
Glaces
Haricots, secs
Huiles
Légumes en conserves
Lentilles
Maïs, cuit
Maïzena
Mayonnaise

Myrtilles
Noix
Œufs, blancs
Olives, marinées
Orge
Pains
Pâtes
Pâtisseries et tartes
Pois chiches
Poivre, noir
Produits à base de farine
Produits à base de soja
Produits laitiers
Pruneaux
Prunes
Riz, blanc et complet
Sauces
Sel
Soja
Spaghettis
Sucre, raffiné
Sucreries
Tabac
Tapioca
Thés
Viandes, poissons et coquillage, volailles
Vinaigre
Yaourt

Souvenez-vous...

Le plaisir, le rire, le bonheur, le repos et le sommeil sont *alcalinisants*.

Les soucis, la colère, la haine, l'envie, le bavardage, la peur et le manque de sommeil sont *acidifiants*.

MODULE 7.3 — Le rôle vital des bonnes combinaisons alimentaires

Au fil des pages, je vous ai emmené dans un voyage simplifié au sein de votre corps, de ses nombreux systèmes et leur fonctionnement. Nous avons étudié le processus des maladies et leurs causes. Vous avez appris l'importance du pH de l'organisme. Nous avons examiné les deux piliers de la chimie : les bases et les acides ; et nous avons vu le rôle de l'acidose dans les maladies. Vous êtes en train d'étudier le pouvoir des aliments crus et leur effet sur les tissus. Maintenant il est temps de rassembler tous ces facteurs et d'examiner les bonnes combinaisons alimentaires.

Selon l'*American Dietetics Association*, la façon dont nous combinons les aliments n'a pas d'importance, tant que nous mangeons des protéines, des glucides et un peu de lipides à chaque repas. Cette philosophie est ridicule et non-scientifique, et la conséquence en est que nous souffrons tous de gaz, de ballonnements et d'acidose. Cette approche est contredite par la chimie. À vrai dire, la chimie est notre amie en ce qui concerne les bonnes combinaisons alimentaires. Pour un diabétique, par exemple, il est vital de faire des associations alimentaires correctes s'il veut réguler sa glycémie.

De nombreux livres ont été écrits là-dessus et je vous suggérerais d'approfondir cet important sujet (*cf. Les combinaisons alimentaires et votre santé* de Herbert Shelton et *Proper Food-Combining Works* de Lee DuBelle).

La chimie nous dit que lorsque nous combinons une base avec un acide, ils se neutralisent. Ce sont alors la fermentation et la putréfaction qui continuent la digestion à la place de nos enzymes digestives. Cela empêche une décomposition correcte des aliments, entraîne de nombreuses modifications chimiques non désirées, conduisant à une malabsorption, une acidose et une famine cellulaire. Les aliments contenant en majorité des protéines, associés à des féculents, entrent dans cette catégorie.

Les deux conseils les plus importants en matière de combinaisons alimentaires sont : premièrement, ne jamais mélanger les protéines (aliments acides) avec les glucides (aliments alcalins) ; et deuxièmement, ne jamais manger les fruits ou les melons avec un autre type d'aliment. Ces deux conseils seront examinés plus en détail ci-dessous.

Si vous observez les bonnes combinaisons alimentaires vous en aurez fini avec les reflux acides, les ulcères, les ballonnements et les gaz, qui proviennent généralement de la violation de ces lois naturelles. Gardez à l'esprit que moins vous associez d'aliments, meilleure sera la digestion de vos aliments. Si je vous demande de penser à dix choses différentes au même moment, cela vous plongera dans la confusion, car le mental ne peut être attentif qu'à une seule chose à le fois. Essayez de vous en rappeler lorsque vous mangerez dix aliments différents au cours d'un repas. La simplicité est toujours ce qu'il y a de mieux. Ce qui est important n'est pas la *quantité* de ce que vous mangez, mais plutôt de savoir si vous pourrez digérer, absorber, assimiler et éliminer ce que vous avez mangé.

Simplifiez votre alimentation et simplifiez-vous la vie. Soyez heureux lorsque vous mangez. Ne mangez jamais lorsque vous êtes en colère ou contrarié, car cela provoque une augmentation d'acides dans l'estomac qui peuvent neutraliser vos efforts de digestion et créer de l'acidose. Détendez-vous et profitez de ce que vous êtes en train de manger. Mastiquez bien, car la première étape de la digestion a lieu dans votre bouche. Essayez de ne pas boire au cours du repas, car cela ne fait que diluer ou neutraliser vos enzymes digestives.

LES DEUX PLUS IMPORTANTS CONSEILS CONCERNANT LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Ne mélangez jamais les protéines (acides) avec les glucides (alcalins)

En chimie nous apprenons que nous ne pouvons pas mélanger les enzymes digestives acides avec les enzymes digestives alcalines parce que normalement elles se neutralisent, empêchant le bon déroulement de la digestion et entraînant le début de la fermentation et de la putréfaction.

La digestion des glucides commence dans la bouche grâce à l'amylase, la ptyaline et les autres enzymes digestives alcalines. Les aliments contenant des protéines, comme la viande et les noix, commencent leur processus digestif dans la partie inférieure de l'estomac, grâce à la libération d'acide chlorhydrique (HCl), qui à son tour libère la pepsine. Ces substances sont toutes de nature acide.

Lorsqu'un aliment à base d'amidon est mélangé dans l'estomac à un aliment à base de protéines, un conflit se produit. Vous pouvez vous en rendre compte par les ballonnements et la sensation de lourdeur que vous éprouvez après un tel repas. La fermentation des sucres crée de l'alcool. Cet alcool peut stimuler ou abaisser vos niveaux d'énergie, provoquer une hyperacidité, une congestion de mucus, la toxicité des protéines et une inflammation des tissus. Les tissus du foie, du pancréas et des surrénales sont les plus affectés. Il est très difficile pour les diabétiques de réguler leur glycémie en mangeant de cette façon.

Mangez vos fruits ou vos melons séparément

Les fruits et les melons se digèrent très rapidement. Lorsqu'ils sont associés à d'autres aliments qui se digèrent lentement, leurs sucres sont retenus dans l'estomac. Il en résulte une fermentation des sucres non digérés, qui ensuite produit de l'alcool. Cet alcool, issu de la fermentation des sucres des aliments, augmente le taux d'alcool dans le sang, ce qui a déjà par le passé causé des crashs d'avions, des accidents de voiture et des arrestations pour conduite en état d'ivresse.

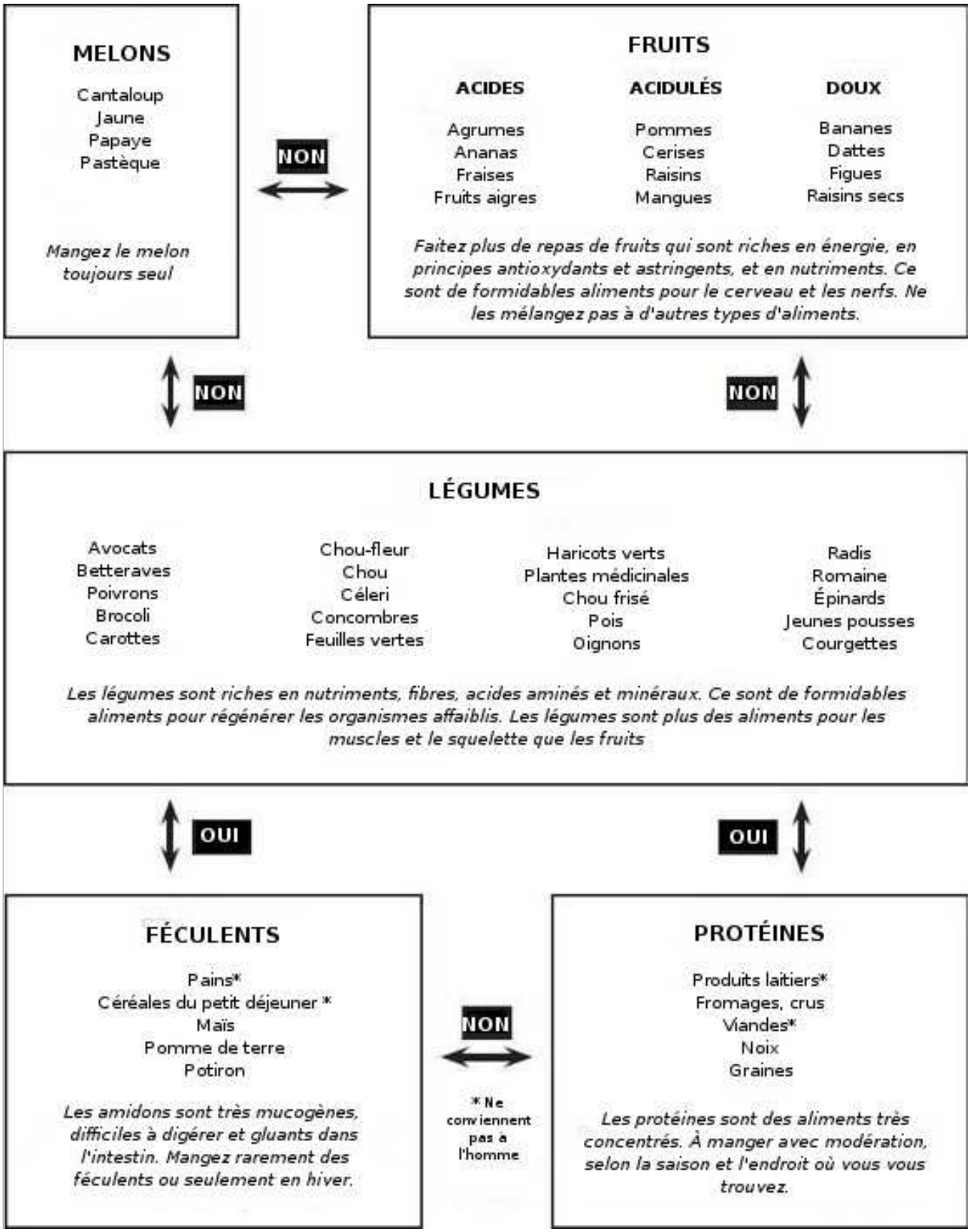
Faites des repas complets avec uniquement des fruits ou des melons. Ces repas sont très nettoyants et sont très importants dans le processus de détoxination.

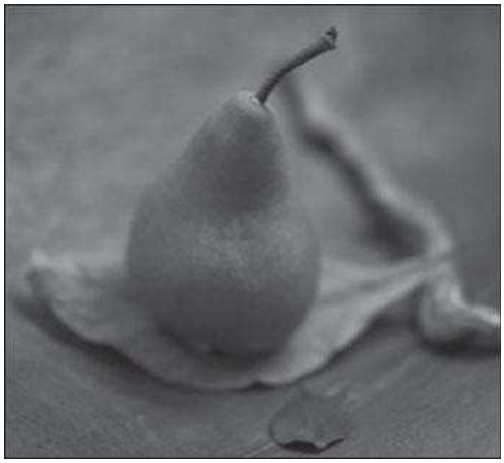
Il y a de nombreux autre concepts tout aussi importants à propos des combinaisons alimentaires, tels que « N'associez pas deux protéines de types différents au cours du même repas » ou « Certains fruits peuvent s'associer à certaines protéines. » Le sujet peut être très vaste, et les détails dépassent le cadre de cet ouvrage. Pour de plus amples informations, veuillez consulter les livres mentionnés ci-dessus.

Plus vous mangerez simplement, plus vos processus digestifs seront facilités. Plus vos aliments seront

décomposés, plus vous aurez d'énergie. Le tableau suivant vous donnera une vue d'ensemble des bonnes (et mauvaises) combinaisons alimentaires.

Combinaisons alimentaires simples





MODULE 7.4 — Menus Détox-Miracle

Le protocole alimentaire qui suit est le fruit de trente années de recherches et d'expérimentations cliniques et personnelles. Je l'ai appelé « Régime Détox-Miracle » car je l'ai vu guérir et régénérer les tissus de milliers de personnes. Je l'appelle également « Régime de l'Arc-en-ciel divin », car il est composés de fruits et légumes de toutes les couleurs. Chaque aliment, et sa couleur, nourrit, énergétise et guérit l'organisme à sa manière. Les fruits nourrissent le cerveau et système nerveux, tandis que les légumes nourrissent plutôt les muscles et le squelette. Les noix et les graines sont des aliments structurels.

Plus vous mangerez d'aliments crus, non-cuits et non-transformés, plus vous aurez de vitalité. Mettez au défi votre auto-discipline. Essayez de manger 100 % cru, c'est-à-dire sans aucun aliment cuit. Vous sentirez une différence énorme au niveau de la vitalité que vous retrouverez. Vous devriez en tout cas essayer de manger au moins à 80 % cru et 20 % cuit.

Voici quelques réflexions à garder à l'esprit lorsque vous commencerez le processus.

1. Je recommande de ne consommer aucun produit d'origine animale, du fait de leur grande toxicité et de l'acidité qu'ils provoquent. Ils engendrent la maladie au lieu de régénérer votre corps. Si vous deviez manger de la viande, vous ne devriez pas en manger plus de trois fois par semaine, et seulement au déjeuner. Cela permettra à la majeure partie du processus digestif, qui est acide, de s'accomplir. Certains pensent que l'organisme ne produit pas d'acide chlorhydrique après 14 heures. Je n'ai personnellement jamais vu de preuves scientifiques qui confirment cette théorie. Toutefois, des dîners légers et alcalins vous donneront plus d'énergie, un meilleur sommeil et un meilleur potentiel de guérison.
2. Ne mangez jamais la viande avec des féculents. Si vous avez besoin de vous sentir lourd, je vous suggère de remplacer la viande par des pommes de terre au four. Vous pouvez les accompagner de beurre, ou d'huiles naturelles telles que l'huile d'olive, mais sans sel, ni crème aigre, ni fromage. Une patate douce cuite au four serait préférable à une pomme de terre.
3. Si vous avez juste besoin de manger chaud, je vous suggérerais un bol de soupe de légumes maison (sans tomate), des légumes vapeurs ou sautés, accompagnés d'une salade. (*cf*. la section *Recettes* à la fin de ce chapitre pour diverses recettes de soupes).
4. Demandez toujours des aliments bio, mûris sur pieds, sans produit chimique et non-irradiés. Nous ne devons pas permettre la destruction de nos aliments, car sinon nous allons tous en mourir. Dans un monde où le cancer va bientôt frapper une personne sur deux, il est grand temps pour chaque individu de se redresser et de prendre en charge sa propre santé. Personne ne le fera à notre place.
5. L'objectif de détoxination pour les deux ou trois premiers mois est d'arriver à consommer des aliments pauvres en protéines ou « sans protéine ». Ce qui veut dire d'éviter les viandes, les légumineuses et les noix. Les noix, bien sûr, sont de très bonnes sources d'acides aminés et constitueront le meilleur choix si vous sentez que vous avez encore besoin de ce type d'aliment.

UN JOUR À LA FOIS PENDANT CINQ JOURS

Prenez chaque jour comme il vient. Le premier jour essayez de manger des fruits et légumes à 100 % crus. Le jour suivant, essayez à nouveau. Continuez d'essayer jusqu'à ce que vous ayez mangé cinq jours d'affilée des fruits et légumes crus et non-cuits. Sentez la différence entre 100 % cru et juste quelques aliments cuits. C'est le jour et la nuit.

Certains jours vous n'aurez envie que de fruits, ce qui est formidable. Les fruits ont le plus grand pouvoir purificateur de tous les aliments. Leurs énergies élevées en font un aliment hors pair pour le cerveau et les nerfs.

Une autre méthode, qui s'est avérée couronnée de succès, est de manger 100 % cru du lundi au vendredi. Puis, le samedi et/ou le dimanche, si vous ne pouvez vous en empêcher, vous pouvez manger vos légumes cuits avec du riz, etc. Offrez vous un cycle d'essai. Le corps adore les cycles. Il adore la routine. En fait, il dépend d'activités routinières et fonctionne mieux ainsi.

Au fil du temps, vous souhaiterez incorporer un peu de jeûne dans votre programme. Cela accélérera le processus de détoxination. Faites de votre mieux avec le jeûne. Plus longtemps vous jeûnez, meilleure sera votre santé. Remettez-vous sur pied en modifiant vos habitudes alimentaires.

J'ai conçu ce menu pour notre programme « Retrouver la santé » afin qu'il soit simple et pourtant efficace. Appréciez la sensation de propreté et de vitalité que vous offrent les aliments crus. Vous ne regretterez jamais ce voyage vers l'éclat, la longévité et la spiritualité.

Vous manquez d'argent ?
Que votre aliment soit votre médicament

Le manque d'argent est un problème courant que chacun de nous a déjà expérimenté un jour ou l'autre. Ma réponse à cela est simple : « Vous ne pouvez pas vous passer de manger » Mais *ce que vous mangez* à quelque chose à voir avec votre état de santé. Au lieu d'acheter de la viande, qui peut être chère, dépensez cet argent en fruits et légumes. Vos objectifs et votre priorité doivent toujours inclure votre santé.

La maladie peut revenir très cher, comparée à la santé. Par exemple, un jeune homme est venu me consulter pour un cancer de l'estomac. Il venait juste d'être diagnostiqué au centre anti-cancer de Tampa, en Floride. Là, les oncologues lui ont dit qu'ils devaient enlever les deux-tiers de son estomac. Il devait en outre subir une chimiothérapie, et également, je crois, une radiothérapie. Les frais s'élevaient à environ 100.000 dollars tout compris, avec seulement 25 % de chances de rester en vie. Ils lui ont facturé 5.000 dollars rien que pour le diagnostic et le rapport d'analyse. Il m'a fallu 59 jours pour l'aider à guérir de son cancer de l'estomac, pour un coût total de 1.500 dollars. Donc si vous pensez que la thérapie naturelle coûte cher, pensez-y à deux fois.

Au lieu d'acheter des objets de désir, n'achetez que ce qui est nécessaire. Utilisez l'argent qu'il vous reste pour acheter des plantes médicinales ou des formules de bonne qualité pour atteindre vos objectifs de santé. La maladie peut vous laisser sans le sou ; la santé vous rendra riches.

QUELLE QUANTITÉ ET À QUELLE FRÉQUENCE ?

La question « Quelle quantité et à quelle fréquence doit-on manger ? » revient sans arrêt. Selon moi, nous ne devrions manger que de un à trois aliments différents à la fois, et manger aussi souvent que nous le désirons, mais seulement lorsque nous avons faim. Notre société n'admet que trois repas par jour : le

petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. À cause de cela, nous avons tendance à trop manger et associer de nombreux aliments différents au cours du même repas. Cela ne sert qu'à surcharger le tractus gastro-intestinal et les organes digestifs, provoquant une mauvaise digestion et une malabsorption de nos nutriments. Par conséquent, dans notre société, nous « vivons » essentiellement des sous-produits de la fermentation et de la putréfaction.

MODULE 7.5 — Menu Détox-Vitalité

Ce menu a été composé pour passer en quatre semaines d'une alimentation très toxique vers une alimentation pure, plus alcaline, conduisant à la détoxination et à la régénération de votre système. Bien que ce menu ait été conçu aussi bien pour ceux qui débutent le processus que pour les « mangeurs sociaux », c'est-à-dire ceux qui mangent souvent à l'extérieur, il n'est pas obligatoire d'utiliser les options légumes cuits et céréales proposées. Ceux qui, dès le départ, veulent s'engager de manière plus dynamique dans ce processus ou ceux qui sont pris en charge par un professionnel de la santé pour raisons de santé particulières, telles que cancer, sclérose en plaques, Parkinson, lésion médullaire, Alzheimer et autres, peuvent tout simplement remplacer ce menu à tout moment par uniquement des fruits et légumes crus (*cf. Menu-Détox pour les téméraires*, ci-après). Souvenez-vous, vous êtes libres de faire de votre vie ce que vous voulez qu'elle soit. Bon, maintenant amusons-nous et mangeons !

LES PLATS DU JOUR

Sentez-vous libres de ne manger que des fruits et/ou légumes frais crus à la place de ce menu, pour une meilleure détoxination et régénération.

Petit-déjeuner

Au choix

1. Fruit
2. Melon

Choisissez un ou plusieurs fruits ou melons que vous aimez. Quelques fruits secs ou noix de coco peuvent être ajoutés à ce repas de fruits.

Jus entre les repas

Buvez un verre (22 à 28 cl) de jus de fruits ou légumes fraîchement pressés.

Déjeuner

Au choix

1. Grande salade, avec en accompagnement :**
   Légumes, vapeurs, ou soupe de légumes crus ou vapeur, poêlée de légumes (sauf tomates)
2. Fruit
3. Melon

Jus entre les repas

Buvez un verre (22 à 28 cl) de jus de fruits ou légumes fraîchement pressés.

Dîner

Au choix

1. Grande salade, avec en accompagnement :**
   Légumes, vapeurs ou soupe de légumes crus ou vapeur, poêlée de légumes (sauf tomates)
2. Fruit
3. Melon

En-cas

Entre les repas, les en-cas ne doivent être composés que de fruits frais, fruits secs et jus de fruits ou légumes.

*** Ne mélangez pas les féculents et les protéines au cours du même repas. Choisissez l'un ou l'autre.*

MODULE 7.6 — Menu Détox pour les téméraires

Ce menu a été conçu pour les personnes sérieuses qui veulent véritablement atteindre une santé et une vitalité dynamiques. Il devrait également être suivi par les personnes souffrant de maladies chroniques et surtout dégénératives, telles que cancer, diabète, sclérose en plaques, Parkinson, lésion médullaire ou maladie de Charcot.

Essayez si possible de vous procurer des aliments bio. Si vous n'y arrivez pas, lavez, lavez et relavez vos produits. Mettez deux bouchons d'eau oxygénée et le jus de deux citrons frais dans un évier rempli d'eau. Vous pouvez également ajouter une pincée de sel. Laissez tremper vos fruits et légumes pendant environ 5 minutes, puis rincez. Vous pouvez les brosser, si vous le souhaitez, avec une brosse végétale.

Soyez heureux lorsque vous mangez, et détendez-vous. Essayez de ne pas boire au cours du repas. Que votre repas soit simple et amusant.

LES PLATS DU JOUR

Sentez-vous libres de ne manger que des fruits et/ou légumes frais crus à la place de ce menu, pour une meilleure détoxination et régénération.

Petit-déjeuner

Au choix

1. Fruit
2. Melon

Choisissez un ou plusieurs fruits ou melons que vous aimez. Quelques fruits secs ou noix de coco peuvent être ajoutés à ce repas de fruits.

Jus entre les repas

Voir les jus recommandés ci-dessous.

Déjeuner

Au choix

1. Grande salade
   La salade peut être composée de n'importe quels légumes crus (*cf*. Module 7.9 *Recettes*)
2. Fruit
3. Melon

Jus entre les repas

Voir les jus recommandés ci-dessous.

Dîner

Au choix

1. Grande salade
   La salade peut être composée de n'importe quels légumes crus (*cf*. Module 7.9 *Recettes*)
2. Fruit
3. Melon

En-cas
Entre les repas, les en-cas ne doivent être composés que de fruits frais, fruits secs et jus de fruits ou légumes.

Jus recommandés
Jus de légumes
carotte, épinard, persil, feuilles de pissenlit
(*cf*. Module 7.7 ci-dessous pour d'autres suggestions)

Jus de fruits
raisin, pomme, poire, oranges ou citrons fraîchement pressés.
Je ne recommande pas les jus d'ananas (en bouteille), canneberge ou pruneau.

MODULE 7.7 — Jus de fruits et légumes crus

Les aliments les plus riches en nutriments et énergie électrique de la planète sont les fruits, légumes, plantes, algues, noix et graines frais et crus. Ce sont les aliments parfaits pour l'homme. Il est essentiel que vous mangiez au moins 80 % de fruits et légumes frais, mûrs et crus. Ces aliments portent en eux la puissance de la vie. Ils sont riches en enzymes, vitamines, minéraux (sels tissulaires), acides aminés, antioxydants, sucres simples, eau, électricité et bien plus encore. Cependant, comme nous sommes frugivores, les fruits et les noix nous conviennent mieux. Souvenez-vous, le tractus gastro-intestinal de l'homme ne mesure que douze fois la longueur de la colonne vertébrale, tandis que celui d'un herbivore mesure trente fois la longueur de sa colonne. En outre, les herbivores ont plusieurs poches stomacales, car les fibres des végétaux sont bien plus difficiles à décomposer que les fibres des fruits.

Les fibres des fruits sont les fibres les plus faciles à gérer pour notre tractus gastro-intestinal, et par la suite, elles maintiennent notre paroi intestinale propre. Les fruits possédant une énergie bien supérieure à celle des légumes, ils ont une meilleure capacité à renforcer le système nerveux. Ils augmentent également le péristaltisme. Les légumes, d'un autre côté, contiennent plus de minéraux, de chlorophylle et acides aminés, et sont remarquables pour régénérer un organisme épuisé. Vous avez probablement remarqué que les enfants mangent des fruits bien avant de manger des légumes.

De nos jours, dans notre société, pratiquement tout le monde a entendu parler ou goûté des jus de fruits ou de légumes fraîchement préparés. Ceci grâce à Norman W. Walker, Paul Bragg, Herbert M. Shelton, Bernard Jensen, et au succès du *Juiceman* (*NdT* : extracteur de jus qui a fait fureur aux États-Unis dans les années 1990), qui sont quelques-uns des pionniers et praticiens ayant prôné les « jus pour la santé ».

Si vous êtes affaibli ou épuisé, surtout au niveau du tube digestif, ou si vous voulez consommer moins de fibres et plus de nutriments, les jus sont la solution. Presser des jus enlève les fibres de l'aliment et vous procure tout le reste sous forme buvable, apportant ainsi un concentré de puissance à votre organisme. Là où vous ne pouviez manger qu'une seule carotte, vous pouvez maintenant boire le jus de 5 ou 6 carottes. Ce qui revêt une importance évidente en cas de cancer, lésions, maladies diverses ou épuisement.

Si vous êtes en bonne santé, boire des jus frais crus vous procure une santé encore meilleure. Il est cependant important de réaliser que les fibres rugueuses des fruits et légumes sont essentielles à une bonne santé intestinale. Lorsque les céréales raffinées mélangées à d'autres aliments cuits et à de la viande sont devenues l'alimentation de base aux États-Unis, le taux de cancers des intestins est passé de la quatrième à la première place. Il est actuellement en deuxième place, supplanté par le cancer des poumons.

Il y a trente ans, j'avais l'habitude de me disputer contre le corps médical au sujet de l'importance des fibres. Ils soutenaient que mon programme de détoxination endommageait et irritait le tractus gastro-intestinal dans des maladies telles que gastrites, entérites, colites ou diverticulites. Ils ne réalisaient pas que la raison de tous ces états inflammatoires, y compris la formation de « poches » dans les intestins, venaient d'une carence en fibres. Aujourd'hui cependant, la plupart des médecins réalisent l'importance des fibres contenues dans les fruits et les légumes. D'un autre côté, les fibres des céréales peuvent être trop abrasives pour notre tractus gastro-intestinal. Nous en avons fait l'expérience en consommant trop de son de blé dans les années 1960 et 1970.

Il y a de nombreux livres en vente sur les jus de légumes et de fruits. Je recommande *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* de Norman W. Walker, *Juicing* de Michael T. Murray; et *Juicing Therapy* de

mon ami Bernard Jensen, Ph.D. Restez simple, mais explorez l'extraordinaire pouvoir de ces jus.

Je conseille au moins deux à quatre grands verres (28cl) de jus de légumes ou de fruits par jour, en accompagnement d'une alimentation crue. Le meilleur moment pour préparer un jus frais est juste avant de le boire. Mais, dans notre société trépidante, j'ai constaté que les gens se lassent de faire des jus à cause de la partie nettoyage. Je vous suggère donc de presser vos jus pour la journée en conservant celui-ci dans un récipient en verre au réfrigérateur, pas plus de deux jours.

Veuillez vous référer au Chapitre 6, ci-dessus et relire les Modules 6.7 et 6.8 sur les jeûnes aux jus qui vous motiveront à expérimenter l'immense bienfait des jus. Souvenez-vous que les jus de fruits sont d'excellents aliments pour le cerveau, les nerfs et les glandes. Ce sont également les nettoyeurs de l'organisme. Les jus de légumes régénèrent la structure de l'organisme, en particulier les os, les muscles et le tissu conjonctif.

Votre corps passera par des cycles au cours desquels vous aurez une envie folle de jus de fruits et de fruits uniquement. Puis, viendra un moment où votre corps désirera ardemment les jus de légumes et des légumes. Écoutez et surfez sur ces envies. Le corps sait ce qu'il fait et ce dont il a besoin. L'un de nos plus grands défauts est que nous n'écoutons pas assez. Les gens n'écoutent plus Dieu ni leurs corps. Nous pensons que notre mental et nos émotions nous gouvernent. Mais ce ne sont que des outils conditionnés qui sont à notre service pour créer nos vies. La tradition, les systèmes de croyances populaires, notre système d'éducation, etc., est ce qui conditionne notre mental et nos émotions. Aujourd'hui particulièrement, les multinationales et les associations focalisées sur l'argent et le contrôle, nous enseignent et nous vendent un mode de vie toxique. Libérez-vous et revenez sur le chemin divin de la vitalité et de la splendeur.

Faire des jus est un art mais aussi une science. Lisez, apprenez et faites simple. Appréciez la façon dont ces jus régénèrent et nettoient l'organisme. Vous ne pourrez plus vous en passer. Trouvez-vous un extracteur de jus facile à nettoyer (comme le Champion®) et commencez dès maintenant à presser vos jus.

Recettes de jus énergétiques

Deux des meilleurs jus de fruits simples sont les jus de raisin et de pomme. Ils vous procureront plein de calcium, tout en nettoyant le foie et les reins, et nourriront vos systèmes nerveux et glandulaires.

JUS DE RAISIN

Presser également les pépins et les queues.

Effets : Chasse les tumeurs, stimule la lymphe, élimine les radicaux libres, évacue la toxicité, y compris métaux lourds et minéraux. Renforce le cœur et le système vasculaire.

JUS DE POMME

Effets : Jus riche en enzyme qui aident la digestion, apporte des acides aminés, élimine les radicaux libres et renforce l'organisme.

ASSOCIATION DE JUS DE LÉGUMES

Le associations de jus de légumes qui suivent sont des concentrés de puissance pour le foie, les reins et les surrénales. Ils sont également riches en électrolytes, tels que calcium, magnésium, potassium et sodium. Ces boissons sont riches en chlorophylle (le « sang des plantes » ou « sang vert ») qui purifie le sang et le système lymphatique. La chlorophylle est l'un des meilleurs détoxinant de la nature pour ce qui concerne les métaux lourds et les produits chimiques.

Carotte+ Betterave + Persil
Carotte+ Betterave + Épinard
Carotte+ Pousses d'alfalfa + Persil
Carotte+ Épinard + Céleri + Persil
Herbe de blé + Pousses d'alfalfa
Les jus de chou et de crucifères sont très bénéfiques en cas de cancers.

MODULE 7.8 — Légumineuses et céréales : Bonnes ou mauvaises ?

Les légumineuses et les céréales sont des aliments en sommeil. Des inhibiteurs d'enzymes empêchent le processus de germination en bloquant l'action des enzymes et permettent la conservation à long-terme sans détérioration. Les légumineuses sont très riches en protéines et les céréales sont des amidons, ce qui fait qu'elles sont toutes deux acidifiantes et très difficiles à digérer. Comme je le dis toujours, elles demandent à votre organisme plus d'énergie systémique pour être digérées, assimilées et excrétées qu'elles n'en donnent en retour. Pour le dire plus simplement, au final, elles dérobent l'énergie de votre organisme.

Pourquoi donnons-nous des céréales aux porcs et au bétail ? Pour les engraisser. Et ces aliments agiront de la même façon sur vous. Les légumineuses et les céréales sont très concentrées, rendant leur digestion longue et difficile. Il est également possible que les inhibiteurs d'enzymes affectent l'action des enzymes de votre organisme.

Des germes pour la vie

Si vous faites **germer les légumineuses et les céréales** vous libérez la « force vitale » qui sommeille en elles — les enzymes. Leur contenu nutritionnel est alors mieux équilibré et plus assimilable par l'organisme. Elles s'enrichissent en chlorophylle. On appelle parfois la chlorophylle le « sang vert », car sa composition est très proche de celle du sang humain. Non seulement elle vous procure de l'énergie mais elle agit également comme antioxydant, éliminant les métaux toxiques et le mucus de l'organisme. Vous pouvez lire *Love Your Body* et *Survival into the 21st Century* de Viktoras Kulvinskas ; et *Sprouts* de Kathleen O'Bannon.

Si vous voulez obtenir une régénération de votre organisme et une véritable vitalité, évitez les légumineuses et les céréales qui ne sont pas germées. Si vous devez en manger, faites-le en climats froids et jamais ensemble, car vous ne devez pas associer des protéines et des amidons au cours d'un même repas. Cela peut causer un épuisement encore plus grand du fait de la fermentation et de la putréfaction (*cf*. Module 7.3 *Le rôle vital des bonnes combinaisons alimentaires*). Les animaux sauvages ne consomment pas ce genre d'aliments. S'ils le faisaient, cela les rendrait apathiques et vulnérables, et ils deviendraient des proies faciles pour des animaux plus robustes.

La santé est énergie et l'énergie vient de la vie, et non de la mort. Lorsque vous vous mettrez à manger des aliments plus « vivants », vous pourrez observer par vous-même les effets que les légumineuses et les céréales auront sur vos niveaux d'énergie et votre agilité. Nous devons regarder au-delà de nos concepts nutritionnels limités et dictés par notre société, pour apercevoir l'immense variété d'aliments que nous offre la nature.

Les saisons ont un impact important sur nous, surtout dans les climats nordiques où des changements de temps radicaux peuvent se produire. En été, étant acides, nous avons surtout besoin d'aliments alcalins. Mais au plus froid de l'hiver, qui est alcalin, nous avons tendance à préférer les aliments plus acides tels que les légumineuses et les céréales. C'est un processus naturel. Mais on doit veiller à n'en consommer que le minimum. Souvenez-vous, la bonne santé de vos glandes permet à votre organisme de mieux réguler sa chaleur interne.

Le mécanisme de régulation de la chaleur est lié au fonctionnement de la thyroïde. Comme cette glande régule le métabolisme, votre température corporelle peut être grandement affectée si ses tissus sont affaiblis. Les légumineuses et les céréales, bien que de nature réchauffante, peuvent affaiblir votre thyroïde sur le long terme. Ce qui peut créer l'effet inverse du réchauffement, et vous faire avoir froid en permanence, notamment à vos extrémités.

LE MYTHE DU SOJA

Comme pour chaque aspect de notre vie, nous devons toujours remettre en question et chercher la vérité derrière la propagande relayée par les médias concernant les problèmes de nutrition et de santé. Si vous apprenez les fondamentaux de la santé tels qu'ils sont présentés dans ce livre vous serez mieux préparés à reconnaître les faits de la fiction. Utilisez les faits et les vérités présentés ici comme fil d'Ariane.

Posez-vous des questions et essayez de chercher à qui pourrait profiter l'information qui vous est donnée. L'actuelle « mode du soja » est un domaine qui mériterait sans aucun doute votre attention. Pour comprendre qui pourrait tirer les ficelles de ce que je considère comme un mythe odieux et bien calculé, commençons par examiner quelques faits concernant le soja.

Propriétés du soja cru

- Acidifiant
- Contient un taux extrêmement élevé d'acide phytique (bloque l'absorption des minéraux, notamment le zinc)
- Contient une grande quantité d'inhibiteurs d'enzymes
- Extrêmement difficile à digérer
- Modifié génétiquement à 85 % (appelé également *Round-Up Ready Soy Beans*®) dont l'ADN et la structure cellulaires sont combinés à des herbicides et des bactéries afin de devenir résistants à ces facteurs et obtenir un meilleur rendement.
- Contient une quantité excessive d'hémagglutinine — un composé qui provoque des caillots dans le sang
- Provoque des allergies
- Contient des taux d'aluminium extrêmement élevés (hautement toxique pour le cerveau et le système nerveux)

Faits concernant le soja cuit et transformé

- Plus de 80 % des huiles et matières grasses utilisées aux États-Unis proviennent de la transformation du soja.
- Plus de 80 % des margarines fabriquées aux États-Unis proviennent du soja.
- Les graines de soja, comme la plupart des légumineuses, contiennent des inhibiteurs d'enzymes et sont également riches en acide phytique. Elles doivent être transformées à haute température pour décomposer ces inhibiteurs du métabolisme.

Les procédés de bases d'obtention de l'huile de soja et des protéines de soja

1. CUISSON

Les graines sont chauffées entre 107 et 121°C ce qui :

- Détruit tous les nutriments
- Lie les protéines aux minéraux
- Lie les protéines aux lipides et aux amidons
- Provoque la formation de radicaux libres
- Crée des acides gras trans (qui durcissent et obstruent les vaisseaux sanguins et induisent également des mutations de l'ADN)
- Favorise le rancissement (toxique pour l'action bactérienne nécessaire)
- Est extrêmement acidifiant
- Favorise éventuellement la formation d'acrylamides (composés cancérigènes)

2. PRESSION

La pression à froid ou l'extraction avec des solvants implique :

- Une exposition à la lumière et à l'air provoquant la formation de radicaux libres dus à l'oxydation
- Un rancissement, provoquant une décomposition ultérieure (stocké généralement dans des récipients transparents qui entretiennent ce processus)
- La pression à froid a lieu seulement après cuisson
- La méthode d'extraction par solvants qui crée de nombreux composés toxiques et cancérigènes, la lysinéaline étant un cancérigène majeur
- L'extraction par solvant qui requiert : des savons alcalins, de l'hexane (solvant pétrolier), de l'acide phosphorique et de l'hydroxyde de sodium (ingrédient principal du Destop).

3. HYDROGÉNATION

- Procédé de chauffage de l'huile au-delà de 200°C, en forçant le passage d'hydrogène (en présence d'un catalyseur métallique) à travers l'huile pendant plus de 5 heures.
- Non seulement « anéantit » cette substance alimentaire, mais la rend également « morte et toxique »

Comme vous pouvez le constater de ce petit aperçu, le soja n'est pas un aliment mais une toxine, surtout s'il est cuit ou transformé. S'il a réellement des propriétés estrogéniques, elles se rajoutent à ses effets secondaires nocifs, particulièrement chez 80 % des femmes qui ont un climat estrogénique dominant. Le soja n'est pas un aliment sain, mais le fruit de l'imagination de multinationales biotechnologiques et chimiques se faisant passer pour des producteurs d'aliments. C'est une honte que des compagnies fassent passer l'argent avant la vie et Dieu.

Plus de 60 % des aliments fabriqués aux États-Unis contiennent à un niveau ou un autre du soja — des arômes naturels aux matières grasses végétales en passant par les protéines hydrolysées, les protéines végétales texturées ainsi que l'huile et les protéines de soja.

De nombreuses personnes consomment du soja sous une forme ou une autre : protéines en poudre, lait de soja, barres chocolatées au soja, barres diététiques et même des aliments pour bébé. Les produits dérivés du soja font un chiffre d'affaire proche de 100 milliards de dollars par an. Est-ce que vous comprenez maintenant pourquoi le soja est présenté comme le meilleur des produits après le pain blanc ?

Souvenez-vous : Si ce n'est ni un fruit, ni un légume, ni une noix, vous n'en avez pas besoin et c'est probablement toxique pour vous.

REMARQUE — Un excellent site internet sur ce sujet et d'autres : www.thedoctorwithin.com

MODULE 7.9 — Recettes à déguster

Ce petit recueil de recettes à base d'aliments crus et cuits vous donnera une idée des nombreux plats simples que vous pouvez vous préparer. Les différentes combinaisons de légumes en salades, soupes, sautés ou à la vapeur sont infinies. Préparez ces plats soit avec des fruits, soit avec des légumes, selon vos goûts. Faites simple. Les crèmes et sauces lourdes ont été inventées pour masquer le goût de mort des aliments cuits. Appréciez l'arc-en-ciel de couleurs, d'énergies, d'odeurs et de goûts des aliments naturels. Ces aliments ont été conçus pour notre espèce.

MENU CRU

La reine des salades

Mélangez plusieurs ou tous les aliments parmi ceux qui suivent :

Romaine
Petits pois
Épinards
Concombres
Olives
Poivrons (toutes couleurs)
Tomates
Oignons
Asperges
Avocat
Chou (rouge ou blanc)
Haricots verts
Carottes
Maïs doux
Tout légume à feuilles vert-foncé

Amusez vous à préparer votre salade avec des légumes des différentes couleurs de l'arc-en-ciel. N'utilisez que de petites quantités d'assaisonnement (*cf. Assaisonnement cru* ci-dessous). Pour ceux qui souhaiteraient mettre un peu d'huile dans leur salade, n'utilisez que de l'huile vierge, première pression à froid et bio, d'olive, de noix de coco ou de pépins de raisin. Profitez des arômes naturels des légumes.

Condiment

2 tasses maïs doux, égrenés directement de l'épi
¼ tasse oignons doux, tranchés
¼ tasse poivrons rouges, tranchés

Mélanger tous les ingrédients. Si vous souhaitez en faire une crème, mixez tous les ingrédients au blender jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Assaisonnement cru

Avocat
Ail
Concombre
Huile d'olive (facultatif)
Poivrons (toutes couleurs)
Oignon doux
Vinaigre de cidre

Mixez les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une consistance semi-liquide. Versez sur votre salade selon votre goût.

Guacamole

2 t. avocats coupé en dés (enlevez la peau)
4 oignons verts coupés en dés
Le jus d'½ citron fraîchement pressé
½ t. tomates
¼ t. poivrons tranchés (facultatif)

Hachez ou écrasez les ingrédients jusqu'à obtenir la texture désirée, puis mélangez le tout.

Sandwich végétal

Laitue (romaine ou tout légume à feuilles vert-foncé)
Olives noires
Jeunes pousses
Tomate
Avocat*
Oignon doux
Cornichons
Poivrons (toutes couleurs)
Concombres
Pain, toute sorte naturelle : graines germées, multi-céréales ou millet.**

** Vous pouvez écraser votre avocat et l'utiliser comme de la mayonnaise. Vous pouvez également saupoudrer votre assaisonnement de salade sur votre sandwich.*

*** Nous recommandons le pain de millet parce qu'il est plus alcalin pour l'organisme alors que la plupart des autres céréales sont acidifiantes.*

Salade de fruits Arc-en-ciel

Les coupes de fruits sont extraordinairement délicieuses et appréciées à tout âge. Certains fruits toutefois, ne s'associent pas bien ensemble. En règle générale, ne mélangez pas vos fruits acides (oranges, ananas, etc.) avec vos fruits doux (bananes, etc.). Voici quelques suggestions de coupes de fruits. Soyez créatifs.

Bananes, Pêches
Bananes, Myrtilles
Bananes, Fraises
Bananes, Mangues
Bananes, Pommes, Fraises, Raisins
Bananes, Myrtilles, Pommes, Raisins
Bananes, Fraises, Pommes
Bananes, Pommes, Raisins
Melons — souvenez-vous : le melon se mange toujours seul. Toutes les variétés conviennent :
Pastèque
Cantaloup
Melon miel
Melon papaye

Lait d'amandes et de noix

1 t. amandes crues
½ t. sirop d'érable
3½ à 4 t. eau distillée
½ c.à.c. extrait d'amande (ou extrait de vanille)

Pour une version indienne épicée, ajoutez-y les ingrédients suivant :

¼ c.à.c. cardamome
½ c.à.c. noix de muscade
¼ c.à.c. cannelle

Mixez les ingrédients au blender, à grande vitesse, pendant 3 minutes. Pour une consistance plus onctueuse, filtrez au chinois recouvert d'une étamine.

Le lait d'amandes contient des protéines et ne devrait pas être mélangé à des féculents. Pour ces derniers préférez le lait de riz.

Glace à la banane

4 à 6 bananes
1 à 1½ t. jus de pomme
1 c.à.c. de vanille
½ t. amandes crues

Pour toute préparation surgelée vous aurez besoin de fruits congelés et de fruits frais. Les jus de fruits et fruits frais bio sont toujours préférables. Mais on peut les remplacer par un jus de fruits bio en bouteille.

Pelez 4 à 6 bananes et congelez-les pendant la nuit dans un sachet plastique refermable. Dans le blender, versez environ 1 à 1½ tasses de jus de pomme et 1 c.à.c. de vanille. Cassez les bananes congelées en morceaux et ajoutez les au fur et à mesure que vous mixez (quelques morceaux à la fois) jusqu'à ce que vous obteniez une consistance crémeuse. Si vous souhaitez un mélange plus épais, rajoutez simplement un peu plus de bananes ou bien mettez d'abord les amandes dans le blender, mixez jusqu'à obtenir des petits morceaux ou de la poudre, puis ajoutez le jus de pomme, la vanille et les bananes congelées.

Rouleaux de Dattes/Coco

2 t. dattes
1 t. raisins secs
¼ t. noix de coco
1 tasse de noix — noix de pécan ou amandes (facultatif)

Dénoyautez les dattes. Passez les dattes et les raisins dans un broyeur. Coupez grossièrement les noix. Mixez tous les ingrédients ensemble et formez de petites boules. Roulez-les dans la noix de coco râpée ou dans des noix finement broyées. Garder au réfrigérateur.

Bananes gelées

Bananes
Graines de sésame
Miel
Caroube fondue (facultatif)

Pelez vos bananes et roulez-les dans le miel, puis dans les graines de sésame ; ou aspergez-les ou trempez-les dans la caroube fondue. Placez les bananes sur une assiette, couvrez et congelez.

Smoothies

½ t. myrtilles
2 bananes
4 dattes
Jus de raisin bio (frais ou en bouteille)
Glace pilée (4 à 6 glaçons)

Mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir la texture désirée. On peut utiliser tous les fruits ou combinaison de fruits que l'on désire. Les smoothies aux fruits ressemblent à des milk-shakes mais sont très bons pour la santé.

MENU CUIT

Soupe de légumes

Carotte
Maïs doux
Oignons grelots
Haricots verts (facultatif)
Petits pois
Ail (facultatif)
Choux-fleurs
Pommes de terre (avec parcimonie)

Utilisez de l'eau comme base de cette délicieuse soupe. Vous pouvez y ajouter n'importe quelles épices à base de plantes, telles que Herbamare®, en fin de cuisson ou avant de servir.

Préférez les épices crues. Ni sel ni poivre car ils sont irritants et mucogènes.

Soupe de chou-fleur

2 t. choux-fleurs hachés
3 t. eau distillée
1 bel oignon doux
2 c.à.s. huile d'olive
½ t. poivron (rouge ou jaune)

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Faites bouillir l'eau avec les choux-fleurs et les poivrons et faites mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez-y les oignons sautés, mélangez. Prélevez 2 tasses de soupe et mixez au blender. Rajoutez-les dans la soupe, mélangez et dégustez !

Soupe carotte/courge

1 oignon doux tranché
1,5 kg courge *butternut* tranchée (pelez et retirez les graines)
10 carottes tranchées
4-5 gousses d'ail tranchées
3-4 c.à.s. huile d'olive
⅓ bouquet de persil

Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide dans 2 c.à.s. d'huile d'olive, réservez. Faites bouillir la courge et les carottes dans l'eau (couvrez bien). Cuisez à chaleur moyenne, jusqu'à ce que les carottes et la courge deviennent légèrement molles. Ajoutez les oignons sautés. Ajoutez l'ail tranché et le persil et faites bouillir une minute supplémentaire. Retirez du feu. Servez.

Légumes vapeur

Brocoli
Chou-fleur
Poivrons (toutes couleurs)
Oignons
Asperges
Haricots mange-tout (facultatif)

Haricots verts (facultatif)

Mettez vos légumes dans un cuiseur vapeur en acier inox et cuisez pendant 5 à 7 minutes. Vous pouvez servir avec du riz complet, et une sauce à l'oignon ou aux légumes.

**Les paniers vapeur « marguerite » sont très bon marché et peuvent être achetés dans n'importe quel supermarché au rayon ustensiles de cuisine. Ils peuvent se mettre au fond d'une casserole. Évitez ceux en aluminium.*

Légumes sautés

3 c.à.s. huile d'olive

Légumes tranchés de votre choix (y compris des légumineuses germées)

Mettez l'huile d'olive dans une poêle à frire. Lorsque l'huile est chaude ajoutez-y les légumes tranchés (tous les choix sont permis). Faites sauter pendant environ 5-10 minutes, mais ne faites pas trop cuire. Assaisonnez selon votre goût avec vos épices favorites.

Riz rond brun complet

1 t. riz rond brun complet

2 t. eau

Rincez le riz et versez le dans une casserole avec 2 tasses d'eau. Portez à ébullition, couvrez et cuisez à feu doux pendant 45 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Millet

Seulement une fois par semaine. Préparer selon les instructions du paquet, ou comme pour des flocons d'avoine.

N'utilisez que du lait de riz. Sucrez avec du miel, de la mélasse ou du sirop d'érable.

Votre nourriture détermine dans une large mesure la durée de votre vie — combien vous en jouirez et comment vous la réussirez.

— Dr. Kirschner, *Live Food Juice*

CHAPITRE HUIT
Le pouvoir des plantes

Quand j'ai commencé à utiliser les plantes et les formules à base de plantes il y a plus de vingt-sept ans, les résultats de ma clinique ont grimpé en flèche. J'ai assisté à des nettoyages et des guérisons des tissus bien plus en profondeur — une régénération et une vitalité véritables. Auparavant, avec les suppléments, je voyais quelques améliorations et peut-être quelques symptômes étaient éliminés. Mais ces symptômes réapparaissaient dès qu'on arrêtait la supplémentation.

Aujourd'hui, l'utilisation de plantes médicinales est vitale pour la régénération de la race humaine. Leur pouvoir à relancer les processus de nettoyage et de régénération ne peut être égalé par des suppléments ou des médicaments chimiques fabriqués par l'homme. Là où les médicaments chimiques suppriment et emprisonnent les toxines dans le corps, les plantes extirpent et évacuent ces toxines tout en renforçant les cellules. Du fait que les plantes n'ont pas été hybridées, elles n'ont pas perdu leurs puissantes propriétés nutritives et électriques.

D'un point de vue spirituel, les plantes portent en elles la « conscience originelle » avec laquelle elles ont été créées. Lorsque la « conscience » d'une plante s'unit à la conscience d'une cellule humaine, cela stimule la cellule à fonctionner selon *son* propre schéma originel. L'ADN et l'activité cellulaires changent, entraînant une plus grande vitalité des cellules, des tissus et des glandes. Avec leurs puissantes capacités de nettoyage, les plantes stimulent l'organisme à se débarrasser de toutes les obstructions, améliorant ainsi l'écoulement du sang, de la lymphe et de l'influx nerveux (énergie) vers les cellules.

La puissance originelle (conscience), les nutriments et les principes actifs que contiennent les plantes peuvent faire la différence quand on est entre la vie et la mort. Nous en sommes arrivés génétiquement à un point où le traitement n'a plus aucun effet sur nos structures cellulaires. Les niveaux de toxicité dans l'air que nous respirons, dans les aliments que nous consommons sont tellement élevés que l'acidose et la dégradation affectent tout — nos bâtiments, nos statues, la distribution de notre eau, nos animaux, et surtout nous-mêmes. Ces cent dernières années les hommes ont accompli ce qu'aucun autre animal n'avait jamais fait en des milliards d'années : nous avons détruit la terre. Si vous voulez survivre à cela, il est essentiel de modifier votre approche en passant du traitement à la détoxination. Si vous n'alcalinisez ni ne nettoyez les poisons qui sont entrain de vous tuer, vos chance de retrouver une bonne santé s'amenuisent.

Ce livre est destiné à vous faire changer de point de vue sur le traitement. Ne pas traiter mais détoxiner et régénérer a été l'œuvre de ma vie. Surtout en ce qui concerne les troubles chroniques et dégénératifs, tels que diabète (type I), cancer, arthrite et sclérose en plaques. On ne peut tout simplement pas les traiter. Les tissus (organes et glandes) qui sont épuisés doivent être régénérés.

Les plantes médicinales ont été utilisées depuis la nuit des temps par les hommes et les animaux tant pour traiter les maladies que pour la nutrition. Les plantes sont des végétaux non-hybrides. Leur contenu nutritionnel, électrique et médicinal est bien plus élevé que celui de la plupart des légumes hybrides de notre potager. La singularité et la supériorité des plantes reposent dans leurs puissants composés médicinaux, ou ce que j'appelle leurs principes régénérants, tels que acides, alcaloïdes, saponines, flavonoïdes, coumarines (facteur de coagulation), tanins (astringents), antioxydants (immunité), principes amers et tant d'autres. Une liste détaillée de nombreuses plantes et de leurs effets sur les tissus se trouve au Module 8.2, *Plantes médicinales : Guide de référence*.

Les principes régénérants des plantes médicinales peuvent améliorer, nettoyer et nourrir les cellules et les tissus, favorisant ainsi la réaction des cellules et des tissus. Les plantes augmentent l'écoulement du sang et de la lymphe dans les tissus, augmente la quantité de nutriments qui arrivent aux cellules et leur permettent d'éliminer leurs déchets.

Les plantes sont « spécifiques aux tissus », en ce sens que chaque plante a été conçue par Dieu pour affecter un type de tissu ou une partie du corps spécifiques. La magie des plantes du bon Dieu réside dans le fait qu'elles peuvent réellement affecter de nombreux types de tissus différents en même temps. Par

exemple, la racine de Réglisse, la baie de Chou palmiste (*Serenoa repens*), ou les baies de Gattilier (*Vitex agnus-castus*) non seulement affectent les tissus des glandes endocrines, mais elles ont également une large gamme d'effets sur l'organisme. Elles renforcent le système vasculaire, stimulant les organes masculins et féminins et sont également anti-inflammatoires. Les plantes contre les parasites telles que la coque de noix du Noyer noir d'Amérique (*Juglans nigra*) et le Lapacho (*Tabebuia*) tuent non seulement les parasites mais renforcent également les systèmes immunitaire et endocrinien. Elles ont une large gamme d'effets, éradiquant tous types de parasites, entre autres les levure, champignons, moisissures, virus, douves et vers. Les antibiotiques, de leur côté, ne tuent que les bactéries et simultanément favorisent la croissance des levures. Comme la plupart des antibiotiques sont des médicaments contenant du soufre, ce soufre inorganique s'accumule dans les tissus de l'organisme, provoquant une détérioration de ces tissus. Les plantes anti-parasites sont également des multiplicateurs cellulaires, ce qui signifie qu'elles régénèrent et renforcent les cellules. Ce qui est vraiment merveilleux avec les plantes et qui rend leur utilisation si importante, c'est qu'elles affectent tout le corps d'une manière positive.

J'ai utilisé des quantités énormes (parfois sur un seul patient) de plantes médicinales au cours de ma carrière, et je n'ai vu que des résultats positifs en trente années de pratique. Notre clinique est devenue célèbre dans le monde entier pour les succès obtenus là où d'autres avaient échoué. Nous n'avons jamais observé d'interactions négatives entre les plantes et les médicaments chimiques, mais cela reste toujours possible. Le but, naturellement, serait que le patient arrive à se sevrer de ses médicaments.

D'après moi, les plantes médicinales sont destinées à être principalement consommées crues et non-cuites, ou sous forme de teinture-mère, ce qui minimise la digestion et optimise l'absorption. Mais les racines, les écorces et les tubercules peuvent être bouillies tout en conservant leurs propriétés sur le foie, le pancréas et le tractus gastro-intestinal. Bien sûr, l'ébullition détruit les composants hydrosolubles tels que vitamine C, flavonoïdes, les vitamines du groupe B, etc. L'ébullition ou la cuisson des plantes peut également saturer (lier) les graisses. Néanmoins, la plupart du temps, en consommant des tisanes, vous traitez les symptômes et essayez de favoriser une action immédiate sur votre organisme. La plupart des principes actifs ne sont pas détruits par la chaleur.

J'utilise les plantes pour favoriser la détoxination et pour le renforcement des tissus grâce à une stimulation nutritive et énergétique et non une stimulation abrasive. Nous sommes des êtres vivants qui avons besoin de d'aliments vivants et de plantes vivantes pour nous soigner. La capacité des plantes médicinales crues à accomplir cela est cent fois plus grande que celle des plantes cuites.

Souvenez-vous que les plantes sont des aliments. Elles sont constituées de protéines (acides aminés), glucides (amidons et sucres) et lipides. Elles contiennent également une grande quantité de fibres (cellulose) qui sont essentielles pour la santé du tube digestif. Les paroles éternelles d'Hippocrate, le célèbre Naturopathe, Père de la Médecine, sont ici de circonstance : « Que ton aliment soit ta seule médecine ».

Dans les textes religieux et spirituels de toutes les traditions du monde vous trouverez mention du pouvoir et de l'importance des plantes médicinales. Dieu n'a pas créé les médicaments chimiques, mais Il a créé les plantes médicinales.

Les plantes sont amusantes à utiliser et étonnantes à expérimenter, car elles nettoient et régénèrent votre organisme. Seules quelques plantes sont à manier avec précaution, comme par exemple l'écorce de Quinquina jaune (*Cinchona calisaya*). Cette plante est bénéfique à faible dose, mais toxique à haute dose. Je laisserais ces plantes de côté.

Ce chapitre commence par un court essai (Module 8.1) sur l'usage courant et traditionnel des plantes, puis (Module 8.2) fournit une liste détaillée de quelques plantes parmi les plus puissantes et efficaces que la nature nous offre. Ces plantes ont été testées cliniquement pendant de nombreuses années. Les résultats obtenus dans la régénération des tissus ont été miraculeux. Nous autres humains avons encore beaucoup à apprendre sur le pouvoir des plantes à régénérer le corps.

Les préparations à base de plantes médicinales, qui consistent en une association de plantes, peuvent avoir un effet encore plus puissant sur l'organisme qu'une plante isolée. Il y a de nombreux paramètres à considérer lorsqu'on associe des plantes, tels que la compatibilité, l'action synergique et les effets sur les tissus concernés. Dans le Module 8.3, je vous conseillerai une teinture-mère ou un mélange de plantes pour chacune des dix affections majeures, telles que le renforcement des surrénales, le nettoyage des parasite et le fonctionnement des reins et de la vessie.

Dans le Module 8.4 vous trouverez de nouveau une liste des systèmes corporels (cardiovasculaire, digestif, etc.) avec des suggestions de plantes pour détoxiner et renforcer chacun des système. Enfin, nous terminerons avec des considérations importantes sur les antibiotiques issus de l'industrie pharmaceutique comparés aux anti-parasites naturels (Module 8.5).

Amusez-vous avec les plantes médicinales et les formules à base de plantes, car leur puissance est plus que jamais requise dans le monde actuel. En utilisant les plantes pour nettoyer et régénérer le corps, n'importe qui s'impliquant de tout son cœur peut atteindre une santé éclatante. Ne soyez pas effrayé de ce que Dieu a créé à votre intention. Apprenez simplement à quel usage chaque plante est destinée. Les plantes sont faciles à utiliser. Ne laissez pas les personnes n'ayant aucune connaissance en botanique vous dire que les plantes sont nocives. Ce serait comme dire que Dieu est mauvais. Dieu a créé des plantes pour toutes choses, de la croissance et la réparation des os à la régénération nerveuse. Les plantes sont les meilleurs remèdes du bon Dieu, surtout en association avec une alimentation crue.

Dans le *Food and Drug Law Journal* de juin 1992 on pouvait lire : « Les résultats d'une étude approfondie sur la sécurité botanique menée par la *Herbal Research Foundation* (une organisation à but non lucratif constituée des principaux experts sur la pharmacognosie, la pharmacologie et de la toxicologie) ont confirmé qu'il n'existe aucune preuve substantielle pour que les réactions toxiques aux plantes soient une source majeure de préoccupation. L'étude est basée sur les rapports de l'*American Association of Poison Control Centers* et le *Center of Disease Control*. » (McCaleb, RS).

MODULE 8.1 — Usages courants et traditionnels des plantes

Chaque pays possède ses propres plantes fantastiques. Je recommande toujours d'utiliser les plantes qui poussent dans le pays où vous vivez. Elles ont tendance à voir des effets plus puissants sur votre corps, car celui-ci s'adapte et vit en harmonie avec son environnement prédominant.

On utilise des milliers de plantes médicinales à travers le monde. Je recommande d'étudier autant que possible les 50 ou 100 meilleures plantes les plus puissantes connues et utilisées dans votre pays. Ces plantes prendront bien soin de vous et vous ne serez pas désorienté ou surmené par l'apprentissage complet de toutes les plantes. Mais il existe toujours des exceptions à la règle. Même si vous vivez aux États-Unis, ne négligez pas quelques plantes remarquables provenant de Chine, du Brésil et d'Inde, comme par exemple le Ginseng, le Ginkgo biloba, le Gingembre, le Lapacho (Pau d'Arco) et certains champignons médicinaux. Lorsque j'utilise des plantes provenant d'autres pays, je n'utilise que les meilleures et les plus puissantes que ce pays offre.

Les plantes devraient provenir de l'agriculture biologique ou de cueillettes « sauvages ». Malheureusement, la demande est devenue si importante que la cueillette a fait disparaître de nombreuses plantes sauvages. Des plantations bio, sur le même modèle que les plantations de fruits et légumes bio sont devenues nécessaires. De telles exploitations constituent le seul espoir de régénérer et sauver notre race.

Les herbes peuvent être consommées en tisanes, gélules ou teintures-mères. Je préfère les tisanes et les teintures-mères. D'autant plus en présence d'une mauvaise digestion et d'une malabsorption.

PRÉPARER DES TISANES

Les tisane sont faciles à préparer. Il suffit de verser une cuillère à café bombée de plantes et une tasse (25 cl) d'eau distillée ou osmosée dans une casserole en verre. Je recommande d'utiliser un récipient en verre et non en métal (y compris l'acier inox qui libère du cuivre dans vos tisanes ou vos aliments). Lorsqu'on utilise plusieurs plantes, on met une cuillère bombée par plante et autant de tasses d'eau que de cuillères de plantes.

Si vous utilisez les feuilles ou sommités fleuries de la plante, portez-les à ébullition pendant environ 3-6 minutes, puis laissez les infuser pendant 5-10 minutes supplémentaires. Si vous utilisez les racines, les tubercules ou les rhizomes, portez-les à ébullition pendant 10-15 minutes et laissez-les infuser pendant 10-15 minutes. Si votre tisane est trop forte, ajoutez-y un peu plus d'eau. Buvez 1 tasse 3 à 6 fois par jour, ou utilisez la tisane en douche, lavement ou cataplasme, suivant l'effet désiré.

TEINTURES-MÈRES

Les teintures-mères sont obtenues en distillant les plantes dans de l'alcool, du vinaigre ou de la glycérine. La méthode la plus puissante s'obtient en utilisant 1 part de plantes pour 3-4 parts d'alcool rectifié,

mélangées à parts égales avec de l'eau distillée. Placez la mixture dans un récipient en verre et laissez la reposer pendant une trentaine de jours dans une pièce sombre. Démarrez l'opération à la nouvelle lune et terminez-là à la pleine lune. Mélangez cette teinture chaque jour. Le dernier jour, placez-la en plein soleil pendant au moins 4 heures. S'il n'y a pas de soleil, attendez une journée ensoleillée ou sautez cette étape. Vous êtes maintenant prêt à embouteiller votre teinture. Utilisez une sorte de presse pour filtrer cette distillation en un liquide pur. Prenez un compte-gouttes rempli, 3 à 6 fois par jour.

Il y a de nombreuses façons de profiter des bienfaits des plantes médicinales, mais ce n'est pas l'objectif de cet ouvrage de toutes les examiner. Ceux que cela intéresse peuvent consulter mon autre livre *Power Botanicals and Formulas* (disponible chez *God's Herbs*, www.godherbs.com), qui est un livre plus complet sur la chimie et l'utilisation des plantes. Il y a également une multitude de livres en vente qui sont excellents pour approfondir vos connaissances sur les plantes et leurs utilisations. J'en ai référencé quelques-uns dans la *Bibliographie*.

Malheureusement, il y a également beaucoup de livres qui n'en valent pas la peine. Ces livres sont écrits par des soi-disant herboristes ou des individus qui en connaissent très peu sur la véritable utilisation de ces plantes. Il contiennent principalement des informations issues d'autres ouvrages. Certains ne font que copier ce que dit la FDA à propos des plantes, ainsi que les informations erronées rebattues par des laboratoires pharmaceutiques n'ayant qu'un but : instiller la peur des remèdes et des aliments naturels auprès du public. Ne craignez jamais la nature ou ses produits. Apprenez simplement ce que d'autres ont utilisé ou fait depuis des centaines de milliers d'années.

Battez-vous pour garder le droit de manger et utiliser les aliments du bon Dieu. On évalue à plus de 2 millions de morts (certains vont jusqu'à dire 5 millions) inutiles par an des suites de protocoles ou produits mis en œuvre par la médecine allopathique et l'industrie pharmaceutique. On n'entend pratiquement jamais parler de mort due à l'utilisation de plantes médicinales. Lorsque cela arrive, cela provient presque toujours d'une mauvaise utilisation. Lisez... Étudiez... Expérimentez... Cessez d'avoir peur... Redevenez vivant.

MODULE 8.2 — Plantes médicinales : Guide de référence

Les plantes suivantes sont parmi les meilleures plantes que vous puissiez trouver dans l'hémisphère Nord. Lorsque vous étudierez cette section, veuillez vous référer au *Glossaire* pour les définitions des termes non-familiers.

Absinthe

- Une des meilleures plantes naturelles contre les parasites.
- L'absinthe est particulièrement excellente contre les gros parasites, tels que les vers de tous types et les douves.
- Favorise la digestion et le fonctionnement du foie.
- Excellent pour les paralysies et les troubles de l'estomac.
- Plante puissante pour les états d'affaiblissement.
- Excellent tonique nerveux.
- Possède des propriétés antiseptiques.
- A été utilisé pour contrer les effets toxiques de diverses plantes toxiques.
- Utilisé contre la nausée, les nausées matinales et les problèmes d'estomac.
- Utilisé en cas de troubles et lésions des nerfs.
- Excellent en cas de jaunisse et troubles et congestions hépatiques
- S'est avéré bénéfique en cas de goutte et de rhumatismes.

Nom scientifique : *Artemisia absinthium*
Parties utilisées : toute la plante et feuilles, huile essentielle (en externe uniquement)
Actions : Antibilieux, antiseptique, antivenimeux, aromatique, astringent, carminatif, fébrifuge, hépatique, nervin, stimulant, stomachique (vermifuge), tonique, anthelmintique.

Actée à grappes

- Cette plante stimule les récepteurs d'estrogènes et possède elle-même des propriétés

estrogéniques.
- Utilisée dans les troubles gynécologiques, là où il y a sécheresse vaginale, perte de menstruations et infertilité. Stimule la production d'estrogènes.
- Ne convient pas au femmes à climat estrogénique dominant, où existent des états d'hémorragies, de de kystes, de fibromes et de mucoviscidose.
- Aide soi-disant à libérer et expectorer le mucus des poumons.
- Contracte l'utérus et augmente le flux menstruel.
- Soi-disant tonique du système nerveux central (SNC).

Nom scientifique : *Cimicifuga racemosa, Actea racemosa.*
Parties utilisées : Rhizome, racine fraîche et séchée.
Actions : Altératif, antiseptique, antispasmodique, antivenimeux, artériel, astringent, stimulant cardiaque, diaphorétique, diurétique, emménagogue, expectorant, sédatif, stomachotonique.

Agripaume
- L'agripaume est un excellent cardiotonique.
- Il aide à supprimer les palpitations et les arythmies.
- Utilisé pour tous troubles cardiaques, y compris la fibrillation atriale, tachycardie ventriculaire, extrasystoles ventriculaires et atriales, tachycardie et insuffisance cardiaque.
- Aide à renforcer les surrénales.
- Utilisé dans les troubles gynécologiques, y compris les crampes menstruelles et les bouffées de chaleur.

Nom scientifique : *Leonurus cardiaca*
Parties utilisées : parties aériennes de la plante.
Actions : Antispasmodique, cardiaque (tonique), cathartique (laxatif léger), diaphorétique, diurétique, emménagogue, hépatique, nervin et tonique.

Ail
- Un des puissants nettoyeurs du sang.
- Il possède des propriétés antiseptiques, anti-parasites, antibactériennes, antivirales, antifongiques.
- Particulièrement efficace contre les parasites intestinaux.
- Renforce le système immunitaire.
- Stimule l'action du foie et de la vésicule biliaire.
- Excellent en cas de rhume, grippe, bronchite et tous troubles congestifs.
- Excellent pour toutes les infections de type levures.
- L'ail peut être trop puissant et caustique pour les fruitariens.
- Stimule les enzymes digestives.

Nom scientifique : *Allium sativum*
Parties utilisées : bulbe.
Actions : Altératif, antibactérien, anticatarrhal, antifongique, anti-parasite, antiseptique, antispasmodique, antisyphilitique, antivenimeux, antiviral, aromatique, carminatif, cathartique, cholagogue, dépuratif, diaphorétique, digestif, désinfectant, diurétique, emménagogue, expectorant, hypertensif, hypotensif, immuno-stimulant, nervin, rubéfiant, stimulant, stomachique, sudorifique, tonique, vulnéraire.

Alfalfa (Luzerne)
- Grand alcalinisateur de l'organisme.
- Riche en chlorophylle et en éléments nutritifs.
- Riche en minéraux et oligoéléments.
- Nettoyeur de l'organisme.
- Renforce le système endocrinien, surtout les glandes surrénales et l'hypophyse.
- Aide à éliminer la rétention d'eau et le dioxyde de carbone.
- Aide dans les dépendances à l'alcool, au tabac et aux narcotiques.
- Aide à éliminer les produits chimiques toxiques et les métaux lourds (plomb, aluminium, mercure, etc.) de l'organisme.
- Se lie (chélation) aux minéraux organiques pour les éliminer.
- Combat les infections et agit comme déodorant naturel.
- Renforce l'organisme.

- Riche en chlorophylle, aide à régénérer le sang.
- Extrait le mucus (catarrhe) des tissus.

Nom scientifique : *Medicago sativa.*
Parties utilisées : Toute la plante (feuilles, graines et fleurs).
Actions : Astringent, diurétique, nutritif.

Aloé Véra

- En interne, soigne les ulcères et les inflammations du tractus gastro-intestinal.
- L'Aloé et la Bardane sont les « plantes aux brûlures ». Les brûlures du premier, deuxième, troisième et quatrième degré réagissent toutes aux propriétés cicatrisantes et régénératrices des tissus de l'Aloé.
- Utilisé pour activer le péristaltisme dans les cas de constipation sévères (éviter l'usage prolongé dans ce cas précis).
- L'Aloé véra est connu comme plante des premiers soins. Excellent pour les coupures, les plaies, etc.

Nom scientifique : *Aloe vera (Linn.)*
Parties utilisées : Pulpe (gel) à l'intérieur de la feuille, feuille réduite en poudre.
Actions : Abortif (à haute dose), altératif, anthelminthique, antiarthritique, antifongique, antibactérien, anti-inflammatoire, antiseptique, astringent, tonique amer, amer, cathartique, multiplicateur cellulaire, cholagogue, anticoagulant, adoucissant, dépuratif, emménagogue, émollient, insecticide, laxatif, nutritif, purgatif, stimulant (résine), stomachique, tonique, vermifuge, vulnéraire.

Astragale

- L'astragale est un formidable multiplicateur cellulaire (renforce les cellules).
- J'affectionne particulièrement cette plante pour son action sur les surrénales.
- L'astragale est un superbe bâtisseur d'immunité, renforçant la moelle osseuse, le système endocrinien (thymus, etc.) et la rate.
- Aide en cas d'emphysème.
- Renforce le système nerveux.
- Augmente l'énergie qui arrive aux cellules, surtout dans la rate et le tractus gastro-intestinal (en particulier l'estomac).
- Renforce les tissus en cas de prolapsus, par exemple utérus, estomac, intestins et vessie.
- Possède des propriétés diurétiques légères et tonifie les poumons.
- Tonifie et équilibre les tissus.

Nom scientifique : *Astragalus membranaceus .*
Parties utilisées : Racines.
Actions : Anhidrotique (arrête la sudation), multiplicateur cellulaire, diurétique.

Aubépine (Cenelle)

- La baie (cenelle) de l'aubépine est la « grande plante du cœur ».
- Ce fruit riche en flavonoïdes est spécifique pour les tissus du cœur et du système vasculaire. Il renforce ces tissus et fait disparaître l'inflammation.
- Aide à dissoudre les dépôts lipidiques, et donc augmente la circulation.
- Possède des propriétés vasodilatatrices, ce qui aide également à accroître la circulation.
- Utilisé en cas d'hypertension et d'hypotension.
- Considéré comme un cardiotonique dans tous les troubles liés au cœur.
- Utilisé également en cas d'insomnie (prendre aussi en compte les surrénales).
- Renforce les parois vasculaires, et donc excellent pour la régénération des varices, hémorroïdes et prolapsus.
- Possède un puissant effet antioxydant qui aide à évacuer les acides de l'organisme.
- La cenelle est un excellent anti-inflammatoire et devrait être utilisée dans tous les cas d'inflammation.

Nom scientifique :*Crataegus spp.*
Parties utilisées : baies et feuilles.
Actions : Anti-inflammatoire, antioxydant, antispasmodique, astringent, cardiotonique, multiplicateur cellulaire, digestif, diurétique, emménagogue, hypertensif, hypotensif, sédatif, tonique, vasodilatateur.

Bardane

- Les feuilles sont considérées par beaucoup comme étant les meilleures « guérisseuses de brûlures » de tous les temps, toutes brûlures confondues (du premier au quatrième degré).
- Nettoyeur puissant du sang et du foie, tonique.
- Diminue les gonflements dans l'organisme, particulièrement au niveau des articulations.
- Aide excellente à la détoxination.
- La bardane débarrasse l'organisme des toxines et des mucus.
- Favorise la miction et la transpiration.
- Numéro un pour tous les troubles cutanés.
- Favorise la fonction rénale et aide à évacuer les dépôts acides de l'organisme, particulièrement les acides sulfurique, phosphorique et urique.

Nom scientifique : *Arctium lappa*
Parties utilisées : racine et graines.
Actions : Altératif, anti-inflammatoire, antiscorbutique, laxatif léger, astringent (léger à moyen), émollient, dépuratif, diaphorétique, lipotropique, stomachique, tonique, sédatif.

Busserolle (raisin d'ours)

- Puissant antiseptique et nettoyeur des voies urinaires.
- A une puissante influence sur le pancréas et utilisé pour aider à réguler la glycémie.
- A un effet bénéfique sur le foie et la rate.
- Aide à éliminer les lithiases rénales.
- Une excellente plante pour la prostate (en particulier en cas de prostatite ou de cancer de la prostate).
- Excellent en cas de troubles congestifs de l'organisme (notamment vessie, reins, foie, vésicule biliaire, pancréas et rate).
- Diurétique.
- Renforce le foie, les reins, la vessie, l'utérus, la prostate et la rate.
- Utile pour corriger l'énurésie.
- Utilisé en douche vaginale pour les troubles et infections du vagin.
- Apaise, renforce et tonifie les muqueuses des voies génito-urinaires
- Utilisé en cas d'urétrite, cystite, néphrite, incontinence, et ulcères des voies urinaires.
- Utilisé en cas de d'insuffisance cardiaque, œdème cardiaque.

Nom scientifique : *Arctostaphylos uva-ursi*
Parties utilisées : feuilles.
Actions : Antiseptique, astringent, diurétique.

Cascara (Cascara Sagrada)

- Une plante remarquable, à faible dose, pour renforcer le tractus gastro-intestinal.
- Aide à tonifier et renforcer les intestins.
- Augmente et renforce le péristaltisme.
- Augmente les sécrétions du foie, du pancréas, de l'estomac et des intestins.
- Renforce le système nerveux autonome du tube digestif.
- Utilisé contre la constipation, mais il vaut mieux l'utiliser dans une formule nettoyante et régénératrice du tractus gastro-intestinal.
- Aide à nettoyer et renforcer le foie.
- Favorise la sécrétion de bile.
- Améliore la digestion à faible dose.
- Utilisé en cas de lithiases biliaires et hémorroïdes.
- Peut être utilisé contre les vers intestinaux.

Nom scientifique : *Rhamnus purshiana*
Parties utilisées : écorce vieillie et séchée.
Actions : Altératif, antibilieux, antidiabétique, tonique amer, cathartique, émétique, fébrifuge, hépatique, laxatif, nervin, renforce le péristaltisme, purgatif, stomachique.

Chardon-Marie

- Le grand « protecteur du foie ».
- Protège, tonifie, renforce et détoxifie le foie comme nul autre.
- Riche en antioxydants et considéré comme l'un des meilleurs protecteurs contre les dégâts occasionnés par les radicaux libres.
- Aide à la régénération du foie et du pancréas (stimule la production de nouveaux hépatocytes).
- Magnifique en cas d'hépatite A, B et C et de cirrhose du foie.
- Augmente la production et l'écoulement de la bile.
- Augmente la formation de nouveaux hépatocytes.

Nom scientifique : *Silybum marianum*
Parties utilisées : graines mûres.
Actions : Cholagogue, diaphorétique, emménagogue.

Chêne blanc d'Amérique (écorce)

- Encore une formidable plante du bon Dieu.
- Excellent nettoyeur de l'organisme.
- Possède de très puissantes propriétés astringentes.
- Augmente la circulation de la lymphe et aide à réduire le gonflement des ganglions lymphatiques.
- Puissant nettoyeur des tissus, utilisé en bains de bouche, cataplasme, douches vaginales, lavements et en cas d'abcès.
- Utilisé en poire vaginale en cas d'infections et de formation de cellules atypiques.
- Renforce les cellules (multiplicateur cellulaire).
- Magnifique en cas d'hémorragies internes ou externes.
- Possède des propriétés diurétiques, et donc augmente la miction.
- Éradique et évacue les petits vers (oxyures, etc.)
- Utilisé pour éliminer les lithiases de la vésicule biliaire et surtout des reins.
- Aide à nettoyer et renforcer le tractus gastro-intestinal.
- Excellent en cas de prolapsus intestinal, de l'utérus, de la vessie, du système vasculaire, etc.
- Utilisé dans les troubles de la bouche et des gencives.
- A un puissant effet sur l'émail dentaire et la croissance osseuse.
- Utilisé avec le plantain en cas de morsures de serpents.
- Ulcères, furoncles, gangrène, tumeurs, etc.
- Utilisé dans tous les troubles cutanés, y compris eczéma, dermatites et psoriasis.
- Hémorroïdes et lésions.
- Utilisé pour renforcer les artères, veines et capillaires ; en particulier excellent pour les varices.

Nom scientifique : *Quercus alba.*
Parties utilisées : partie interne de l'écorce, galle, gland.
Actions : Anthelmintique (vermifuge), antiémétique, antiphlogistique, astringent (puissant), antiseptique, antivenimeux, diurétique (lithotriptique), fébrifuge, hémostatique, stimulant (léger), tonique.

Chou palmiste

- Une des excellentes plantes du bon Dieu pour les glandes endocrines (thyroïde, surrénales, pancréas, hypophyse, etc.)
- Appelé plante « masculine » pour ses effets anti-inflammatoires et curatifs sur la prostate (inhibe la production de dihydrotestostérone.)
- Plante puissante pour les deux sexes contre les troubles de la reproduction.
- Renforce le fonctionnement et le désir sexuel.
- Bénéfique en cas d'inflammation du système respiratoire, nez, gorge, bronches et poumons)
- A un effet puissant sur les glandes surrénales, augmentant ainsi la production de neurotransmetteurs et de stéroïdes.
- Adjuvant dans les troubles de la glycémie impliquant le pancréas et les surrénales.
- Aide à améliorer la miction et le fonctionnement rénal.
- Utile dans les infections urinaires.

Nom scientifique : *Serenoa repens*
Parties utilisées : baies (fruits).
Actions : Antiseptique, aphrodisiaque, diurétique, expectorant, roboratif.

Consoude

- Considérée depuis des siècles comme l'un des meilleurs remèdes de la nature.
- Connue pour son action puissante sur la régénération du système squelettique.
- Renforce le tissu conjonctif. Utilisée contre les hémorroïdes, les varices, les prolapsus (utérus, intestins, vessie, etc.), les dégénérescences musculaires, l'ostéoporose, les hernies, les anévrismes, etc.
- Remède puissant pour les plaies.
- Utile dans les entorses, fractures, etc.
- Bon astringent utilisé pour détoxiner et nettoyer les tissus.
- Aide à drainer le système lymphatique.
- Très bénéfique pour les troubles respiratoires, à la fois pour ses propriétés expectorantes et antibactériennes.
- La consoude est un tonique pour tout l'organisme, renforçant les cellules et les tissus.
- Contient l'hémorragie, surtout dans le tractus gastro-intestinal, les voies urinaires et les poumons.
- La consoude est utilisée pour réguler la glycémie.
- Aide soi-disant la digestion des protéines en augmentant la sécrétion de pepsine.
- Un excellent tonique pulmonaire.
- Excellent en cataplasmes sur toute blessure.
- Favorise la formation des cellules épithéliales.

REMARQUE : À cause de la présence d'alcaloïdes puissants, appelé alcaloïdes pyrrolizidiniques, la FDA considère que cette plante est dangereuse pour le foie. Mais son utilisation depuis des générations infirme cela. Si vous extrayiez cet alcaloïde et que vous le preniez tel quel à hautes doses, cela endommagerait effectivement le foie. Mais en herboristerie nous n'isolons jamais les constituants.

Nom scientifique : *Symphytum officinalis*
Parties utilisées : racine et feuilles.
Actions : Altératif, anti-inflammatoire, antiseptique (léger), astringente, multiplicateur cellulaire, émollient, huile essentielle, expectorant, hémostatique, inuline, mucilage, nutritif, pectoral, principaux constituants : amidon, styptique, tanins ; tonique (yin), vulnéraire.

Corydale

- Le « Grand Corydale » est l'une des meilleures plantes antalgiques non-addictives au monde.
- Utilisé pour tous types de douleurs y compris nerfs, articulations, abdominales, menstruelles, musculaires et cardiaques.
- Utilisé pour l'arthrite et les rhumatismes.
- En tant qu'amer, a des effets bénéfiques sur le foie et le tractus gastro-intestinal.
- Utilisé contre les spasmes, les convulsions et l'épilepsie.
- Utilisé pour détendre et calmer le système nerveux.
- Utile en cas de crise d'asthme.

Nom scientifique : *Corydalis yanhusuo*
Parties utilisées : racine.
Actions : Analgésique, antispasmodique, tonique amer, emménagogue, diurétique.

Créosotier

- Une des meilleures plantes du bon Dieu de l'hémisphère Nord.
- Ses plus grands pouvoirs résident dans sa capacité à drainer la lymphe.
- Utilisé pour enlever les tumeurs, furoncles et abcès.
- Possède de puissantes propriétés antimicrobiennes (bactéries, virus, champignons, etc.)
- Très utile dans les états rhumatismaux et arthritiques. Également excellent contre la goutte.
- Possède des propriétés analgésiques (contre la douleur).
- Stimule la circulation périphérique.
- Stimule le fonctionnement du foie et augmente la production et le flux biliaire.
- Agit comme anti-inflammatoire.
- Agit comme léger multiplicateur cellulaire (renforce les cellules).
- Utilisé contre tous types de cancers et contre le sida.
- Utilisé contre tous types de lithiases.
- Prolapsus, surtout utérus.
- Morsures venimeuses, y compris serpents.

- Varicelle, oreillons, etc.
- Utile dans tous types de troubles gynécologiques.
- Très utile pour les troubles gastriques et intestinaux, y compris les hémorroïdes.

Nom scientifique : *Larrea tridentata*
Parties utilisées : feuilles et petites tiges
Actions : Altératif, analgésique, antiarthritique, anticancer, anti-inflammatoire, antioxydant, antirhumatismal, antiscrofuleux, antitumoral, antivenimeux, aromatique, astringent, amer, dépuratif, diurétique, émétique (à hautes doses), expectorant, laxatif (léger), tonique, vasopresseur (léger).

Curcuma

- Plante utilisée par les anciens pour soigner les troubles hépatiques et sanguins.
- Stimule le flux et la production biliaires.
- Aide à dissoudre et évacuer les sédiments du foie.
- Légère action anti-parasite, notamment contre les protozoaires.
- A un effet bénéfique sur tout le tractus gastro-intestinal.
- Possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires, et donc très bénéfique en cas d'arthrite, bursite, tendinite, etc.
- Aide à digérer.
- Favorise la cicatrisation.

Nom scientifique :*Curcuma longa*
Parties utilisées : rhizome.
Actions : Aromatique stimulant, altératif, analgésique, antiseptique, astringent, cholagogue, emménagogue.

Échinacée pourpre

- Une des meilleures plantes du bon Dieu.
- Connue comme « plante de l'immunité ».
- Renforce et stimule le système lymphatique.
- Renforce le fonctionnement des tissus, en particulier ceux de la moelle osseuse, du thymus et de la rate.
- Possède de puissantes propriétés antibiotiques et antiseptiques.
- Purificateur du sang et anti-inflammatoire.
- Utile dans les cas d'arthrite et de rhumatismes.
- Utiles en cas de rhume, grippe, pneumonie et troubles similaires.
- Renforce les cellules.
- Très utile en cas de septicémie ou tout autre empoisonnement du sang.
- Précieux dans les cancers, tumeurs, furoncles et abcès.
- Excellent contre les infections et inflammations urinaires.
- Utile dans les troubles de la prostate.

Nom scientifique : *Echinacea angustifolia*
Parties utilisées : rhizome.
Actions : Altératif, antibactérien, anti-inflammatoire, anti-putréfiant, antivenimeux, antiseptique, antiviral, déodorant, dépuratif, aphrodisiaque, sialagogue, diaphorétique, aromatique, carminatif, amer, stimulant, vulnéraire.

Épiaire (bétoine)

- L'épiaire est considérée comme un excellent tonique nerveux.
- Particulièrement efficace sur les nerfs crâniens et faciaux.
- Agit comme un tonique sur le système digestif.
- Excellent nettoyeur du sang et du foie.
- Utilisé dans les congestions du foie telles que la jaunisse.
- Très efficace pour nettoyer et renforcer la rate.
- Réputé expulser les vers.
- Utilisé en cas de migraines, convulsions, spasmes et crampes.
- Utilisé en cas de troubles du système nerveux, tels que sclérose en plaque, Parkinson et paralysies.
- Utilisé en cas de névralgies.

- Utilisé lors d'épisodes de stress et de tension nerveuse.

Nom scientifique : *Stachys officinalis*
Parties utilisées : toute la plante, parties aériennes.
Actions : Altératif, analgésique, anthelmintique, antiscorbutique, antispasmodique, antivenimeux, laxatif, aromatique, astringent, tonique amer, carminatif, fébrifuge, nervin, sédatif, stomachique.

Fausse licorne (Helonias)

- Un des meilleurs toniques de la nature, en particulier pour les glandes et organes reproducteurs des deux sexes.
- Renforce les glandes endocrines.
- Utilisé dans les prolapsus des intestins, utérus, hémorroïdes, veines, etc.
- Revitalise et régénère les tissus, en particulier les tissus reproducteurs.
- Augmente la fertilité.
- Renforce les muqueuses, en particulier celles des tissus génito-urinaires.
- Utilisé en cas de diabète.
- Utilisés en cas de faiblesses ou troubles des ovaires, de l'utérus et de la prostate.
- Aide à prévenir les fausses-couches.
- Utilisé dans les problèmes de stérilité.
- Utilisé pour détendre le vagin.

Nom scientifique : *Chamaelirium luteum*
Parties utilisées : racine et rhizome.
Actions : Anthelmintique (vermifuge), multiplicateur cellulaire, diurétique, émétique (à hautes doses), emménagogue, ocytocique, sialagogue (fraîche), stimulant, tonique, tonique utérin.

Fenugrec

- Le fenugrec est un excellent expectorant.
- Il adoucit, ramollit et aide à expectorer le mucus (phlegme), surtout hors des tissus bronchiques et pulmonaires.
- Aide à dissoudre le cholestérol et autres lipides.
- Excellent nettoyeur et antiseptique du sang.
- Le fenugrec est un anti-parasite de classe moyenne.
- Possède quelques propriétés diurétiques.
- Excellent pour le diabète (aide à réguler la glycémie et l'insuline).

Nom scientifique : *Trigonella foenum-graecum*
Parties utilisées : graines.
Actions : Altératif, anti-parasite, aphrodisiaque, aromatique, astringent, carminatif, émollient, désobstruant, détergent, détoxiquant, expectorant, galactagogue, laxatif, nutritif, stimulant, stomachique, tonique.

Fragon-faux-houx

- Excellente plante pour la circulation.
- Possède des propriétés anti-inflammatoires (flavonoïdes et tanins) qui aident à éliminer la plaque d'athérome. Utilisé en cas de phlébites.
- Tonifie et renforce les parois vasculaires (artères, capillaires et veines) ; utilisé par conséquent pour les varices, hémorroïdes et suites d'anévrismes.
- Augmente la circulation dans tout l'organisme, surtout dans les zones périphériques (par exemple, le cerveau, les mains et les pieds)
- Antithrombotique (utilisé pour prévenir les thromboses post-opératoires).
- Renforce les os et le tissu conjonctif.
- Favorise l'alcalinisation du sang.

Nom scientifique : *Ruscus aculeatus*
Parties utilisées : plante et rhizome.
Actions : Anti-inflammatoire, aromatique, multiplicateur cellulaire, diurétique, laxatif (léger), vasoconstricteur.

Framboisier

- Une des meilleures plantes naturelles pour les femmes.
- Considérée comme un tonique nutritif.
- Spécifique pendant la grossesse, et pour un accouchement beaucoup moins douloureux et plus naturel.
- Renforce tant la mère que le fœtus pendant la grossesse.
- Contrôle les hémorragies, particulièrement pendant le travail.
- Enrichit le lait maternel.
- Excellente plante pour nettoyer les organes reproducteurs des deux sexes.
- Excellent pour nettoyer et renforcer le sang.
- Diminue les règles trop abondantes.
- Utilisé dans les cas de prolapsus de l'utérus, anus, intestins, vessie, etc.
- Utilisé pour les hémorroïdes.
- Léger tonique nerveux et nervin (agit sur le SNC)
- Accélère la cicatrisation des plaies, escarres et ulcères.
- Utilisé pour calmer les douleurs excessives pendant le travail (crampes utérine).
- Utilisé en bains de bouche en cas de saignement et d'infection des gencives.
- Utilisé comme collyre en cas d'inflammation, de congestion et de gonflement.

Nom scientifique : *Rubus idaeus*
Parties utilisées : feuilles, racine, écorce et fruit.
Actions : Altératif (léger), antiabortif, antiémétique, antigonorrhéique, antileucorrhéique, antipaludéen, antiseptique, astringent, cathartique, hémostatique, parturiant, stimulant, stomachique, tonique. Le fruit agit comme antiacide, comestible, légèrement laxatif, parturiant, rafraîchissant. Les feuilles sont altératives, antiabortives, antiémétiques, antigonorrhéiques, antileucorrhéiques, antipaludéennes, antiseptiques, astringentes, cathartiques, hémostatiques, parturientes, stomachiques stimulantes, toniques.

Gaillet gratteron

- Une des meilleures plantes pour le système lymphatique.
- Aide à drainer et à dissoudre la congestion lymphatique.
- Utilisé pour le gonflement des ganglions lymphatiques, les abcès, les furoncles et les tumeurs.
- Puissant nettoyeur du sang.
- Possède des propriétés diurétiques et aide à dissoudre les sédiments des reins et de la vessie.
- Une plante puissante pour nettoyer la peau.
- Excellent pour l'eczéma, les dermatites et le psoriasis.
- Aide à éliminer les congestion des voies respiratoires hautes (sinus, gorge, poumons, etc .)
- Aide à nettoyer, tonifier et renforcer l'organisme.
- Utilisé dans tous types de cancers.
- Utiles dans les obstructions des voies urinaires.
- Possède des propriétés anti-inflammatoires et est utilisé pour toutes les maladies en « ites » (inflammations).

Nom scientifique : *Galium aparine*
Parties utilisées : Toute la plante, surtout les feuilles.
Actions : Altératif, anti-inflammatoire, antipyrétique, antiscorbutique, antitumoral, laxatif léger, astringent, purificateur du sang, diurétique, hépatique (léger), lipotropique, rafraîchissant, tonique.

Genièvre (Baie)

- Les baies de Genièvre sont considérées comme d'excellents remèdes pour les reins.
- Action puissante sur les reins. À utiliser avec précaution en cas d'atteinte rénale sévère.
- Anti-inflammatoire possédant des propriétés antispasmodiques.
- Possède des propriétés antiseptiques, utiles pour éliminer champignons, bactéries et levures.
- Excellent contre les infections urinaires et la prolifération de parasites dans le tractus gastro-intestinal. C'est également un diurétique naturel qui élimine l'eau en excès.
- Aide soi-disant à régénérer le pancréas et bénéfique en cas de diabète, possédant des propriétés insuliniques naturelles.

Nom scientifique : *Juniperus communis*
Parties utilisées : généralement baies, également huile (issue des baies et du bois), feuilles, écorce.
Actions : Calmant, antiseptique, aromatique, carminatif, diaphorétique, diurétique, emménagogue,

stimulant, stomachique.

Gentiane

- Un des meilleurs toniques-amers du tractus gastro-intestinal.
- Renforce tout l'organisme.
- Une des meilleures plantes pour améliorer la digestion.
- Améliore le fonctionnement du foie et du pancréas.
- Augmente les sécrétions gastriques, tout en tonifiant et renforçant l'estomac.
- Possède des propriétés anti-parasites, élimine le plasmodium (paludisme) et les vers.
- Renforce le foie, la rate et le pancréas.
- A un effet tonique sur les reins.
- Augmente la circulation.
- Revitalisant de l'organisme ; utilisé en cas de fatigue, épuisement et faibles niveaux d'énergie (anémie).
- Utilisée pour toutes les faiblesses gynécologiques.
- Utilisée en cas d'indigestion, dyspepsie et gaz.
- Peut être utilisée en cas d'étourdissements, vertiges, etc.
- Peut être utilisée en cas d'infections et d'intoxications de l'organisme.
- Également utilisée pour les morsures venimeuses et le paludisme.

Nom scientifique : *Gentiana lutea*
Parties utilisées : racine.
Actions : Altératif, antiacide, anthelmintique (vermifuge), antibilieux, anti-inflammatoire, antipériodique, antipyrétique, antiseptique, antispasmodique, antivenimeux, tonique amer, cholagogue, émétique (à hautes doses), emménagogue, fébrifuge, hépatique, laxatif (léger), stimulant, stomachique, tonique, sialagogue.

Gingembre

- Utilisé dans le monde entier comme digestif et pour la circulation.
- Utilisé comme catalyseur d'autres plantes.
- Augmente la circulation dans les zones périphériques (cerveau, mains et pieds).
- Excellent en cas d'indigestion et de nausées.
- Augmente la circulation de la lymphe et aide à éliminer le mucus des voies aériennes supérieures, en particuliers des poumons.
- Efficace contre le mal des transports et les nausées matinales.
- Abaisse le cholestérol et la pression artérielle.
- Prévient la coagulation du sang.
- Utile dans les suites d'AVC.
- Aide à nettoyer la congestion (mucus) dans la région du cerveau et des sinus.
- Augmente la transpiration et l'élimination par la peau.

Nom scientifique : *Zingiber officinale.*
Parties utilisées : rhizome séché et racine.
Actions : Analgésique, adoucissant, antiacide, antiémétique, antispasmodique, apéritif, aphrodisiaque, aromatique, carminatif, cholagogue, condiment, détoxiquant, diaphorétique (tout le corps), stimulant, diffusif, diurétique, emménagogue, expectorant, nervin, caustique, rubéfiant, sialagogue, sternutatoire, stomachique, doux, tonique.

Ginkgo Biloba

- Une des meilleures plantes pour le cerveau et le système nerveux.
- Améliore l'insuffisance vasculaire cérébrale.
- Utilisé dans le monde entier pour la perte de mémoire et les vertiges.
- Renforce le cœur et le système vasculaire.
- Augmente le flux sanguins dans les tissus.
- Utile en cas d'asthme.
- Utile en cas d'acouphènes (sons dans les oreilles).
- S'est avéré bénéfique en cas de fibromyalgie.
- Très bénéfique pour les hémorroïdes et varices.
- A été utile pour le syndrome du canal carpien.

- Un des meilleurs toniques naturels, en particulier pour le système nerveux.

Nom scientifique : *Ginkgo biloba.*
Parties utilisées : Feuilles — favorisent la circulation du sang, arrêtent la douleur, bénéfiques pour le cerveau, astringentes pour les poumons. Graines — considérées comme astringentes pour les poumons, arrêtent les pollutions nocturnes, arrêtent l'asthme, l'énurésie, les leucorrhées excessives et augmentent l'énergie.
Actions : Adaptogène, alcalinisant, anti-vieillissement, antifongique, anti-inflammatoire antioxydant, antispasmodique (léger), astringent, tonique amer, cardiotonique (léger), expectorant (léger), nervin, sédatif (léger), tonique, vasodilatateur, vulnéraire.

Ginseng sibérien (Éleuthérocoque)

- Une des meilleures plantes pour les glandes endocrines, notamment les surrénales.
- Augmente la production de neurotransmetteurs et de stéroïdes.
- Renforce les cellules (multiplicateur cellulaire).
- Augmente la vitalité et l'endurance.
- Utilisé en cas de fatigue chronique ou de manque d'énergie.
- Augmente la circulation en aidant à abaisser le cholestérol.
- Renforce le pancréas et aide à contrôler les troubles de la glycémie.
- Aide à libérer le stress émotionnel, mental et physique.
- Aide à diminuer la pression artérielle et renforce la pulsation cardiaque.
- Utilisé en cas d'asthme, emphysème, B.P.C.O., lorsqu'il existe un lien avec les surrénales.
- Tonique pour tout l'organisme.

Nom scientifique :*Eleutherococcus senticosus.*
Parties utilisées : racine.
Actions : Émollient, stimulant, régénérateur.

Gotu Kola

- Une des meilleures plantes du bon Dieu pour la régénération du cerveau et des nerfs.
- Formidable plante pour les lésions de la moelle épinière.
- Multiplicateur cellulaire (renforce les cellules).
- Augmente l'apport d'oxygène aux cellules.
- Renforce le système immunitaire.
- Aide dans les troubles de la ménopause.
- Aide à perdre du poids.
- Utilisé dans les dépressions et les faiblesses des glandes endocrines.
- Favorise la circulation sanguine dans les extrémités.
- Renforce les parois vasculaires, et par conséquent est excellent dans les cas de varices, hémorroïdes, insuffisance veineuse ou toute distension veineuse.
- Potentiel de guérison des ulcères.

Nom scientifique : *Centella asiatica*
Parties utilisées : toute la plante ou racine.
Actions : Adaptogène, altératif, antipyrétique, antispasmodique, aphrodisiaque, astringent, multiplicateur cellulaire, diurétique, nervin, sédatif, stimulant (léger), tonique (cerveau et nerfs).

Griffe du diable (Harpagophytum)

- Une des plus remarquables plantes anti-inflammatoires de la nature (favorise la production et l'action des prostaglandines).
- Spécifique pour l'arthrite et les rhumatismes.
- Excellente pour les troubles inflammatoires : articulaires, musculaires, neurologiques et autres.
- Utilisée dans les prostatites.
- Précieux en cas de diabète (pancréas) et troubles hépatiques.

Nom scientifique : *Harpagophytum procumbens*
Parties utilisées : racine et tubercule.
Actions : Altératif (purifie le sang), analgésique, calmant, antiarthritique, anti-inflammatoire, antirhumatismal, astringent, tonique amer, cholagogue, hépatique (léger), sédatif.

Guimauve

- Un excellent anti-inflammatoire et remède du tractus gastro-intestinal (estomac et intestins).
- Spécifique pour les gastrites, entérites, colites, diverticulites, ulcères et cancers du tractus gastro-intestinal.
- Étant riche en mucilages, elle enrobe les muqueuses et les protège des dégâts des radicaux libres (acides).
- Neutralise la surproduction d'acides par l'estomac, permettant ainsi une meilleure digestion.
- Formidable dans les cystites et les inflammations des voies urinaires.
- Excellent adjuvant dans la prostatite.
- Cicatrisant, particulièrement efficace en cas de brûlure.
- Efficace en cas de bronchites et maux de gorge.
- Excellent dans les inflammations du système vasculaire, du foie et du pancréas.
- Aide à digérer ; léger stimulant du tractus gastro-intestinal.
- Riche en calcium et en oxyde de calcium. Excellent pour le squelette.
- A été utilisé avec succès dans des cas de gangrène.
- Particulièrement utile pour les toux, laryngites, gonflement des amygdales (amygdalite), congestion respiratoire et états congestifs.
- Excellent pour l'arthrite et les rhumatismes.
- Utile pour les diabétiques.
- Excellent en préparation dans les collyres pour aider à apaiser et soigner les yeux irrités.
- Magnifique pour les troubles vaginaux de tous types.
- Utile pour les furoncles, abcès et troubles cutanés.
- Très utile en bain de bouche pour les gencives gonflées, enflammées et infectées.

Nom scientifique : *Althaea officinalis.*
Parties utilisées : racine (plus puissant), feuilles et fleurs.
Actions : Absorbant, anti-complémentaire, anti-inflammatoire, émollient, diurétique, stimulant de l'immunité et hypoglycémique, laxatif, mucilage, nutritif, protecteur, vulnéraire.

Hydraste du Canada

- Une des meilleures « panacées » de la nature.
- Véritable tonique de l'organisme.
- Pas d'usage à long terme à cause de ses effets cumulatifs.
- Augmente la sécrétion de sucs gastriques et d'enzymes digestives. Augmente également la production et la sécrétion de bile.
- Utilisé pour renforcer et tonifier le pancréas.
- Aide à réguler la glycémie.
- Considéré comme une source naturelle d'insuline.
- Renforce le système nerveux.
- Possède des propriétés hémostatiques, en particulier pour l'utérus.
- Tonifie le système vasculaire et favorise l'augmentation de la circulation.
- Excellent anti-inflammatoire surtout pour le système glandulaire.
- Utilisé pour les troubles gastro-intestinaux.
- Utilisé dans les états cancéreux.
- Légèrement laxatif.
- Utilisé en cas de dépendance aux drogues et à l'alcool.
- Aide à éliminer la catarrhe (mucus) dans l'organisme, particulièrement dans les tissus des voies respiratoires et du tractus gastro-intestinal.
- Utilisé en cas de cystite, prostatite et néphrite.
- Excellent contre les hémorroïdes et les hémorragies.
- Utilisé contre le sida et les maladies vénériennes.
- Possède des propriétés anti-parasites et antiseptiques.
- Utilisé en cas d'infections, de plaies, d'escarres, de fissures, etc.
- Utilisé pour les maladies chroniques de la peau, eczéma, dermatites et psoriasis.
- Utilisé dans tous types de prolapsus (utérus, intestinal, etc.)
- Fait un excellent collyre.
- Tonifie et nettoie le foie. Utilisé pour les jaunisses, hépatites, etc.
- Utilisé pour l'ulcération des tissus.

- Utilisé en cas d'amygdalite, fièvre typhoïde, paludisme, méningite et mononucléose.
- Utilisé contre les furoncles, abcès et tumeurs.
- Utilisé en bain de bouche pour les troubles gingivaux et les aphtes.
- Excellent contre les teignes et la dysenterie amibienne.

Nom scientifique : *Hydrastis canadensis*
Parties utilisées : racine et rhizome séché.
Actions : Altératif, antidiabétique, antiémétique, anti-inflammatoire, anti-parasite antipériodique, antiseptique, adoucissant, astringent, tonique amer, cholagogue, désobstruant, dépuratif (antifongique), détergent, diurétique, « panacée », hémostatique (surtout urinaire.), hépatique, laxatif, nervin, ophtalmique, ocytocique (stimule les contractions utérines), stomachique, vulnéraire.

Lapacho (Pau d'Arco)

- Formidable « ami » brésilien. Véritable tonique.
- Considéré comme un des meilleurs multiplicateur cellulaire (renforce et stimule les cellules).
- Une des meilleures plantes anti-parasites, utilisée contre les infections micro-organiques (bactéries, virus et protozoaires).
- Excellent régénérateur du système immunitaire.
- Utilisé notamment dans les cas de cancers.
- A un effet puissant sur le système lymphatique.
- Aide à éliminer les tumeurs, furoncles, abcès, etc.
- Utilisé dans les troubles cutanés, tels que eczéma, dermatites et psoriasis.
- Également considéré comme nutritif et résolutif.

Nom scientifique : *Tabebuia impetiginosa*
Parties utilisées : écorce.
Actions : Antimicrobien (bactéries, etc.), antiviral, multiplicateur cellulaire (renforce les cellules), nutritif, altératif (rafraîchissant), antitumoral, tonique, hypotensif, antidiabétique, astringent, amer (digestif), stimulant, revigorant, légèrement décongestionnant.

Lobélie

- Un des meilleurs antispasmodiques naturels.
- Utile pour les spasmes, convulsions, crises d'épilepsie, lésions médullaires, etc.
- Nervin (agit sur le SNC) très puissant.
- A un effet relaxant.
- Très utile en cas d'asthme, emphysème, B.P.C.O., là où les spasmes des bronches et des poumons empêchent une respiration correcte. A une action similaire aux inhalateurs, mais permet l'expectoration (ce qui est vital).
- Possède des propriétés expectorantes, et est donc très bénéfique pour supprimer la congestion, notamment du système respiratoire.
- Également hémostatique (stoppe les hémorragies internes et externes).
- Excellente pour les angines de poitrines ou les infarctus (crises cardiaques).
- Utile dans les troubles de l'équilibre ou les évanouissements.

Nom scientifique : *Lobelia inflata*
Parties utilisées : plante fraîche ou séchée et graines.
Actions : Alcaloïdes, antispasmodique, antivenimeux, astringent, cathartique, chlorophylle, révulsif, diaphorétique, diurétique, émétique, huile végétale, gomme, isolobéline, etc., lignine, sels de calcium et de potassium. La Lobélie contient également du soufre, du fer, du cobalt, du sélénium, du sodium, du cuivre et du plomb ; des acides lobélique et chélidonique, de la lobéline qui sont nauséeux, relaxant (à haute dose) et stimulant (à faible dose) et de la résine.

Mahonia à feuilles de houx

- Un des grands purificateurs du sang.
- A un effet puissant sur le foie, la rate, la peau et le sang.
- Une des meilleures plantes pour stimuler, renforcer et nettoyer le foie.
- Spécifique pour les troubles cutanés, tels que psoriasis, eczéma ou dermatites.
- Augmente la réponse immunitaire.
- Riche en fer ; aide à augmenter le taux de globules rouges et d'hémoglobine.

- Excellent pour l'anémie, la jaunisse et les hépatites A, B et C.
- Possède une bonne action antimicrobienne. S'est avéré éliminer divers champignons et bactéries, dont staphylocoques, streptocoques, *Chlamydia, Salmonella typhi, Corynebacterium, Vibrio cholerae, Trichomonas vaginalis, Shigella, Giardia, Treponema pallidum, Pseudomonas, Pneumococcus,* et *Candida albicans*.
- Possède également une activité parasite plus vaste.
- Utilisé également contre les protozoaires.
- Tonique nerveux.
- Légèrement laxatif.

Nom scientifique : *Mahonia aquifolium*
Parties utilisées : racine et rhizome.
Actions : Altératif, antipériodique, antiscorbutique, antiscrofuleux, antisyphilitique, dépuratif, diurétique, hépatique, laxatif, tonique nerveux, stimulant (léger), tonique.

Maïs (soie)

- Un puissant nettoyeur des tissus de la vessie et des reins.
- Aide à nettoyer les toxines et le mucus des voies urinaires.
- Aide à abaisser la glycémie.
- Stimule légèrement le flux biliaire favorisant une meilleure digestion et alcalinisation.
- Utilisé en cas d'énurésie et d'œdème.
- Utilisé pour la prostatite.
- Aide à évacuer les minéraux inorganiques de l'organisme.
- Utilisés en cas de lithiases dans la vésicule et les reins.
- Excellent en cas de cystites.
- Utile en cas d'hypertension et de B.P.C.O.

Nom scientifique : *Zea mays*
Parties utilisées : soies (styles).
Actions : Alcaloïde, antiseptique, antispasmodique, cholagogue, diurétique, lipotropique, vulnéraire.

Marronnier d'Inde

- Encore une autre excellente plante du bon Dieu pour la circulation.
- Le marronnier d'Inde renforce et tonifie les parois vasculaires.
- Il possède des propriétés anti-inflammatoires, et donc aide à dissoudre les plaques lipidiques.
- Ces deux actions améliorent considérablement la circulation.
- Magnifique contre les varices ainsi que les hémorroïdes.
- Diminue le gonflement vasculaire.
- Puissant astringent semblable au Hamamélis et à l'écorce de Chêne blanc d'Amérique
- Utile en cas d'ulcères.
- Aide à évacuer les toxines de l'organisme.
- Utile en cas de prostatite.
- Utilisé en cas de rhumatismes.

Nom scientifique : *Aesculus hippocastanum*
Parties utilisées : écorce, graines, feuilles.
Actions : Anti-inflammatoire, antirhumatismal, astringent, amer, multiplicateur cellulaire (surtout parois vasculaires), expectorant, fébrifuge, narcotique léger, nutritif.

Millepertuis

- Une des meilleures plantes pour le système nerveux.
- A un effet régénérateur assez puissant sur le système nerveux.
- A également un effet équilibrant sur les tissus.
- Utilisé en cas de dépression, angoisses et irritabilité.
- Excellent contre l'insomnie (l'insomnie et les angoisses sont les conséquences d'une faiblesse des surrénales)
- Excellent adjuvant en cas de migraines et de crampes de tous types, y compris menstruelles.
- Possède des propriétés anti-parasites, y compris antibactériennes, antifongiques et antivirales.
- Avéré avoir des effets très positifs contre le virus HIV.

- Possède des propriétés anti-inflammatoires.
- Léger adjuvant en cas de sciatique.
- Utilisé en cas de rhumes et de troubles congestifs du système respiratoire.
- Adjuvant dans la maladie de Parkinson.

Nom scientifique : *Hypericum perforatum*
Parties utilisées : plante, fleurs, parties aériennes.
Actions : Altératif, antispasmodique, anti-inflammatoire, astringent, vulnéraire.

Molène (Bouillon-blanc)

- Fait partie des grands expectorants (supprime le mucus et la congestion).
- Utilisé surtout pour les troubles des bronches et des poumons, dont bronchites, asthme, emphysème, pneumonie et allergies.
- Également puissant anti-inflammatoire qui apporte son aide dans tous types de troubles inflammatoires.
- Excellent pour le système endocrinien, en particulier la thyroïde.
- Utilisé pour les toux et les maux de gorge.
- Possède également de puissantes propriétés astringentes.
- Aide à mettre en mouvement le système lymphatique.
- Aide à réduire les tumeurs et les furoncles.

Nom scientifique : *Verbascum thapsus*
Parties utilisées : feuilles, fleurs, racine et fruit.
Actions : Absorbant, adoucissant, anthelmintique (vermicide), antiasthmatique, anticatarrhal, antiseptique, antispasmodique, astringent, diurétique, émollient, germicide, hémostatique, narcotique, nutritif, pectoral, vulnéraire.

Myrtille (Airelle)

- Excellent pour renforcer le système vasculaire (artères, capillaires et veines) ; excellent pour les varices.
- Aide à réduire l'inflammation (flavonoïdes) dans les parois vasculaires, et par conséquent réduit l'athérosclérose (obstruction des parois vasculaires par des lipides).
- Inhibe la coagulation des plaquettes dans le sang.
- Aide en cas d'œdème et de diarrhée.
- La myrtille aide à tonifier la peau.
- Aide à prévenir la cataracte et protège les tissus oculaires des effets du diabète.
- Utilisée en préparation pour aider à contrôler la glycémie.
- Un excellent anti-inflammatoire pour tous les tissus.
- Aide à contrôler le stress et l'anxiété.
- Renforce la vision nocturne ou toute faiblesse visuelle.

Nom scientifique : *Vaccinium myrtillus*
Parties utilisées : Feuilles et baies.
Actions : Effet antidiabétique, antidiarrhéique, astringent, anti-inflammatoire.

Noyer noir d'Amérique (coque)

La coque de la noix d'Amérique est l'une de mes plantes favorites pour de nombreuses raisons.

- C'est l'un des plus puissant antiparasite naturel.
- Il tuera aussi bien les micro-organismes (bactéries, champignons, levures, etc.) que les plus gros parasites, y compris les douves et les vers.
- C'est un multiplicateur cellulaire (renforce les cellules)
- Il augmente l'oxygénation des cellules du sang.
- C'est un détoxinant utilisé pour équilibrer la glycémie et disperser les matières grasses.
- La coque de la noix d'Amérique est excellente pour tous les troubles et faiblesses de l'organisme.
- Favorise la guérison de tous les tissus et soi-disant aide à régénérer l'émail des dents.
- Renforce et stimule le système immunitaire.
- Favorise le mouvement de la lymphe et le péristaltisme intestinal.
- Renforce les os (riche en calcium).

Nom scientifique : *Juglans nigra*

Parties utilisées : coque interne (on peut utiliser le brou)
Actions : Altératif (feuilles), amer, anthelminthique (vermifuge), astringent, cholagogue, détergent, expectorant, hépatique, laxatif, cathartique léger, purgatif, tonique (fruit).

Nymphée odorante

- Encore une des excellentes plantes nettoyantes du bon Dieu.
- Semblable à l'écorce de Chêne blanc d'Amérique, mais plus adaptée au nettoyage de la partie inférieure du corps.
- Aide à évacuer la toxicité des tissus de l'organisme.
- A un effet bénéfique et tonifiant sur les tissus.
- Utilisé en particulier pour nettoyer et renforcer les tissus du système reproductif des deux sexes.
- Possède des propriétés antalgiques.
- Utilisé dans les états cancéreux.
- Utile en cas d'abcès, furoncles et tumeurs.
- Excellent bain de bouche pour nettoyer et guérir les gencives gonflées ou ulcérées.
- Excellente douche vaginale pour nettoyer la muqueuse vaginale (infections, inflammations, cellules atypiques, ulcères, etc.)
- Renforce les prolapsus et distensions du vagin.
- Utilisé en cas de troubles de la prostate, notamment prostatite et cancer de la prostate.
- Excellent pour les voies urinaires (reins et vessie).
- Utilisé pour cicatriser les plaies, escarres, etc.
- Aides à évacuer la congestion des tissus.

Nom scientifique : *Nymphaea, Nymphaea Odorata* ou *Castalia Odorata*
Parties utilisées : racine et feuilles fraîches, rhizome.
Actions : Altératif, adoucissant, antiscrofuleux, antiseptique, astringent, désobstruant, discutient, tonique, vulnéraire.

Orme rouge

- Un des meilleurs remèdes naturels de l'organisme.
- Extrait la toxicité des tissus.
- Apaise l'irritation et l'inflammation des muqueuses.
- Apaise les muqueuses du tractus gastro-intestinal (estomac et intestins).
- Excellent pour les voies urinaires (renforce et nettoie).
- Réputé pour ses effets bénéfiques sur le système respiratoire.
- Apaise les maux de gorges et l'inflammation des tissus de la gorge.
- Aide à extraire (expectorant) le mucus du tractus respiratoire.
- Riche en nutriments.
- Utilisé en cas de prostatite.
- Ulcérations de l'organisme.
- Lésions du tractus gastro-intestinal.
- Utilisé en cas de gastrite, entérite, colite et diverticulite.
- Excellent contre les abcès et la gangrène.
- Utilisé contre la goutte et l'arthrite.
- Aide à évacuer l'acide des tissus.

Nom scientifique : *Ulmus fulva*
Parties utilisées : partie interne de l'écorce.
Actions : Astringent, émollient, expectorant, nutritif, vulnéraire, tonique et calmant yin pour le tube digestif.

Ortie (piquante)

- Plante hautement nutritive possédant une large gamme d'actions.
- A un effet alcalinisant sur l'organisme.
- Utilisé pour augmenter la circulation.
- Spécifique de l'arthrite et des rhumatismes.
- Excellent pour les articulations.
- Utilisé en cas de douleurs et de troubles inflammatoires.

- Une des rares plantes pour la thyroïde.
- Détoxiquant puissant de la peau.
- L'ortie étant alcaline, elle neutralise les acides (tels que acides urique et sulfurique).
- Légèrement hémostatique (arrête l'hémorragie).
- Apporte des éléments nutritifs à l'organisme, notamment potassium et fer (mais également de nombreux autres minéraux).
- Utile dans les troubles de la circulation, légèrement vasodilatateur.
- Favorise l'écoulement de l'urine et utile en cas de lithiases rénales.
- Réduit le gonflement dans les tissus.
- Excellent en cas de grossesse pour l'apport nutritif ; antiabortif.
- Utilisée en cas de bronchites, notamment asthme, emphysème et B.P.C.O.
- Expectorant (évacue le mucus) et possède des propriétés antispasmodiques.
- Utilisé en cas d'anémie.
- Excellent purificateur du sang et régulateur de l'organisme.

Nom scientifique :*Urtica dioica*
Parties utilisées : Feuilles.
Actions : Astringent, diurétique, expectorant, galactagogue, hémostatique, nutritif et tonique.

Oseille crépue

- Une des meilleures plantes pour le foie et le sang.
- Renforce le foie et favorise le fonctionnement du foie.
- Favorise la formation de bile.
- Augmente la capacité de transport de l'oxygène des globules rouges.
- Riche en fer, et donc utilisé en cas d'anémie et de faible numération de l'hémoglobine.
- Remarquable régénérateur du sang.
- Excellent nettoyeur de la lymphe.
- Utilisé dans tous types de troubles cutanés.
- Renforce la rate et aide à nettoyer le sang.
- A un effet renforçant sur tout l'organisme.
- Excellent en cas de gonflement des ganglions lymphatiques et de tumeurs, ainsi que d'abcès et d'empoisonnements de l'organisme.
- Utilisé dans tous les cas de cancers et de sida.
- Utile en cas de fatigue et de manque d'énergie.
- Aide à augmenter la numération des globules rouges.
- Aide à favoriser la formation et la sécrétion de la bile.

Nom scientifique : *Rumex crispus*
Parties utilisées : racine.
Actions : Altératif, antiscorbutique, antiscrofuleux, antisyphilitique, léger laxatif, astringent, cathartique, cholagogue, détergent, nutritif (feuilles).

Patte-de-loup

- Spécifique pour la thyroïde, surtout en cas d'hypertrophie ou de goitre.
- Soi-disant détoxinante et particulièrement remarquable pour évacuer les métaux lourds.
- La patte-de-loup offre, dit-on, une protection contre les radiations.
- Bénéfique en cas de pouls irrégulier et de palpitations.
- Améliore le fonctionnement de la thyroïde et des surrénales.
- Régénère l'émail des dents.
- Renforce éventuellement l'action des neurotransmetteurs.
- On dit également qu'elle ressemble à la digitale dans son action.
- Possède un effet de renforcement des tissus.

Nom scientifique : *Lycopus virginicus .*
Parties utilisées : Parties aériennes de la plante.
Actions : Antigonadotropique, anti-inflammatoire, antithyrotropique, astringent, cardiotonique, diurétique (léger), narcotique (léger) et sédatif.

Persil

- Plante formidable pour les voies urinaires et les glandes surrénales.
- Renforce et nettoie la vessie et les reins.
- Riche en chlorophylle, et donc renforce le sang, nettoie et fait circuler la lymphe.
- Excellent pour la toxicité due aux métaux lourds et aux produits chimiques.
- Renforce la fonction nerveuse et cardiaque.
- Magnifique pour les glandes endocrines.
- Augmente la capacité de transport du fer sanguin.
- Utilisé pour combattre les infections.
- Utilisé en cas de jaunisse et d'œdème.
- Excellent pour les congestions et infections des voies aériennes supérieures.
- Utilisé également pour les conjonctivites et les inflammation des paupières.

Nom scientifique : *Petroselinum sativum*
Parties utilisées : toute la plante, feuilles, racine et graines.
Actions : Antipériodique (en jus), antispasmodique, légèrement laxatif, aromatique, carminatif (graines), culinaire, diurétique, emménagogue (graines), fébrifuge (graines), tonique, vulnéraire.

Piment (rouge) de Cayenne

- Utilisé en cas d'hypertension car il engendre une dilatation vasculaire.
- Augmente la circulation. Excellent en climat froid.
- Stimule la circulation de la lymphe. Cependant, il augmente également la production de mucus. Je ne recommande pas son utilisation à long terme ainsi que celle de tous les piments car ils sont stimulants et mucogènes.
- Peut être irritant pour la muqueuse du tractus gastro-intestinal en usage prolongé.
- Utilisé pour soigner les ulcères.
- Utilisé avec des enveloppements chauds d'huile de ricin pour aider l'huile à pénétrer dans les tissus.
- Utilisé aussi bien en externe qu'en interne comme hémostatique (arrête l'hémorragie).
- Indispensable pour les AVC et les crises cardiaques.
- Utile en cas de chocs.

Nom scientifique : *Capsicum annuum*
Parties utilisées : fruit.
Actions : Altératif, antirhumatismal, antiseptique, antispasmodique, astringent, carminatif, condiment, émétique, expectorant, hémostatique, caustique, rubéfiant, sialagogue, stimulant, stomachique, sudorifique, tonique.

Pissenlit

- Une des meilleures plantes de la nature.
- Tonique du foie et de la vésicule biliaire.
- Aide le fonctionnement du pancréas.
- Tonique et nettoyeur des reins et de la vessie.
- Soi-disant aussi puissant que le diurétique Lasilix (furosémide).
- Favorise la formation de bile.
- Améliore l'émail des dents.
- Alcalinisant puissant.
- Efficace dans les troubles hépatiques, y compris hépatite, jaunisse et cirrhose.
- Riche en fer et autres minéraux, ce qui augmente la capacité de transport d'oxygène du sang.
- Source naturelle de protéines.
- Aide dans les troubles de la glycémie, tels que diabète et hypoglycémie.

Nom scientifique : *Taraxacum spp.*
Parties utilisées : feuilles, racine et fleurs.
Actions : Altératif, antirhumatismal, antitumoral, laxatif léger, amer, purificateur du sang, cholagogue, désobstruant, dépuratif, diurétique, hépatique, renforce et régénère l'immunité, lithotriptique, nutritif, stomachique, tonique.

Plantain

- Le Plantain est imbattable en cas de pus et de troubles septiques du sang et de l'organisme.

- Excellent pour les furoncles, abcès et tumeurs.
- Connu pour ses propriétés antivenimeuses en cas de morsure de serpent.
- Possède une puissante action astringente (extrait et nettoie) sur les tissus.
- Utile en cas d'inflammation et pour ses capacités curatives.
- Neutralise les acides de l'estomac et aide à restaurer un fonctionnement gastrique adéquat.
- Possède de légères propriétés expectorantes (donc adjuvant dans les congestions des bronches et des poumons).
- Utilisé dans les maladies vénériennes.
- Utilisé localement et en interne pour tous les troubles de la peau, y compris l'eczéma, les dermatites et le psoriasis.
- Excellent en collyre, notamment pour la cataracte et le glaucome.

Nom scientifique : *Plantago spp.*
Parties utilisées : racine, feuilles, sommités fleuries et graines.
Actions : Altératif (rafraîchissant), anthelmintique (vermicide), antiseptique, antisyphilitique, antivenimeux, astringent, désobstruant, dépuratif, diurétique, émollient, rafraîchissant, styptique et vulnéraire.

Prêle

- Une des meilleures plantes pour les faiblesses des os et du tissu conjonctif.
- Elle est très riche en silice, qui est convertie en calcium par le foie.
- Cette plante peut soigner efficacement tous les tissus de l'organisme.
- Elle est tout à fait excellente pour les voies urinaires (reins et vessie).
- Utilisée pour renforcer tout type de prolapsus, par ex. vessie, intestins, utérus, veines, peau, etc.
- Possèdent quelques propriétés anti-parasites mineures.
- Une des meilleures plantes pour accroître la production de plaquettes par la rate.
- Une très bonne plante pour l'inflammation et l'affaiblissement de la prostate.
- Utilisée dans la détoxination de l'organisme.
- Possède des propriétés diurétiques, et est donc bénéfique pour libérer une congestion des reins.
- Utilisé pour renforcer les ongles (vérifier les glandes thyroïde/parathyroïdes).

Nom scientifique : *Equisetum arvense*
Parties utilisées : toute la plante.
Actions : Altératif, anti-inflammatoire, antiparasite (léger), antispasmodique (léger), antitumoral, astringent, carminatif, multiplicateur cellulaire, diaphorétique, emménagogue (léger), galactagogue, hémostatique, lithotriptique, nutritif, tonique, vulnéraire.

Pyrole en ombelle

- Un excellent alcalinisant des voies urinaires.
- Aide à nettoyer et évacuer les sédiments de la vessie et des reins.
- Excellent diurétique.
- Utilisé dans les infections urinaires.
- Abaisse la pression artérielle lorsque les reins sont impliqués.

Nom scientifique : *Chimaphila umbellata*
Parties utilisées : feuille, tige, parties aériennes.
Actions : Altératif, astringent et diurétique.

Réglisse

- Sans aucun doute une puissante plante pour les surrénales.
- Plante puissante pour le système endocrinien.
- Agit comme un anti-inflammatoire stéroïdien (cortisone, etc.) naturel sans inhiber la production de stéroïdes par les surrénales.
- Favorise l'augmentation de production de neurotransmetteurs et de stéroïdes.
- Possède des propriétés antifongiques et antibactériennes.
- Participe à la régulation de la glycémie.
- Favorise la cicatrisation des tissus, en particulier du tractus gastro-intestinal.
- Excellent nettoyeur et détoxiquant du sang.
- Utilisé dans l'hypoglycémie et le diabète.
- Utilisé en cas d'ulcération des tissus.

- Peut être utilisé contre les *Candida albicans*.
- Utile dans les infections et les troubles congestifs respiratoires.
- Aide à décomposer et évacuer le mucus.
- Utilisé comme laxatif.
- Une des meilleures plantes contre les hémorroïdes.
- Bénéfique pour soigner tout le tractus gastro-intestinal.
- Riche en phytostérols.

Nom scientifique : *Glycyrrhiza glabra*
Parties utilisées : racine et rhizome séché.
Actions : Calmant, émollient, expectorant, aromatique, pectoral, sialagogue, et légèrement stimulant.

Teinturier (Raisin d'Amérique)

- Le chasseur de tumeurs. Un des meilleurs en ce qui concerne les abcès, furoncles et masses tumorales.
- Favorise le mouvement de la lymphe.
- Utilisé pour faire croître ou affermir les organes et les glandes (thyroïde, rate, foie, etc.)
- A de légères qualités cardiodépressives.
- Nettoyeur cutané, bénéfique notamment pour l'eczéma, les dermatites et le psoriasis.
- Augmente la bile et les sucs digestifs.
- Favorise le fonctionnement rénal.
- Possède quelques propriétés anti-inflammatoires.
- Adjuvant dans les rhumatismes et arthrites chroniques.
- Stimule le fonctionnement de la thyroïde et des surrénales.
- Utilisé pour tous les cancers et le sida.

Nom scientifique :*Phytolacca americana*
Parties utilisées : racine fraîche, baies et feuilles.
Actions : Altératif, adoucissant, antiscorbutique, antisyphilitique, antitumoral, cathartique, détergent, émétique ; feuilles : adoucissant, cardiodépresseur, nutritif et résolutif.

Trèfle des prés

- Une autre excellente plante de la nature.
- Semblable au Gaillet gratteron et au Sassafras.
- Formidable purificateur du sang.
- Utilisé dans tous les cancers, en particulier la leucémie.
- Aide à dissoudre les tumeurs et les masses tumorales. Également excellent pour les abcès et les furoncles.
- Nettoie et renforce tous les troubles hépatiques.
- Renforce les globules rouges.
- Excellent pour tous les troubles cutanés, y compris eczéma, dermatites et psoriasis.
- Excellent pour la syphilis et les maladies vénériennes.
- Possède quelques propriétés antispasmodiques et apaise les nerfs.

Nom scientifique : *Trifolium pratense*
Parties utilisées : fleurs et feuilles.
Actions : Altératif, antispasmodique, légèrement dépuratif, antitumoral, désobstruant, détergent, expectorant, nutritif, sédatif et stimulant (léger).

Reishi (Ganoderme luisant)

- Puissant stimulant du système immunitaire.
- Aide à abaisser le cholestérol et augmente la circulation.
- Aide à abaisser la glycémie.
- Aide l'organisme à se régénérer dans les maladies dégénératives.
- Stimule la production de lymphocytes T et B (lymphocytes NK, cellules tueuses naturelles)
- Améliore soi-disant le fonctionnement du cœur et du foie.
- Utilisé dans les cas de cancers et de sida.
- Utilisé en cas d'abcès, de furoncles et de tumeurs.
- Aide à réduire le gonflement des ganglions lymphatiques.

- Augmente la numération des fibroblastes, macrophages et lymphocytes.
- Peut favoriser la production de stéroïdes par ses effets positifs sur les glandes surrénales.

Nom scientifique : *Ganoderma lucidum.*
Parties utilisées : tout le champignon.
Actions : Soutient le système immunitaire.

Scutellaire casquée

- Une des meilleures plantes pour le cerveau, la moelle épinière et le système nerveux.
- Renforce le cerveau et le système nerveux.
- Puissant nervin, sédatif et antispasmodique.
- Utilisé pour les spasmes, crampes, convulsions, etc.
- Adjuvant en cas d'insomnie et d'agitation.
- Spécifique pour la sclérose en plaques, Parkinson et paralysie.
- Renforce le bulbe rachidien, utilisé par conséquent pour traiter les vertiges.
- Lésions de la moelle épinière.
- Utilisé pour les symptômes de sevrage des drogues et de l'alcool.
- En tant qu'aromatique, apaise les émotions.

Nom scientifique : *Scutellaria lateriflora*
Parties utilisées : plante, parties aériennes.
Actions : Antispasmodique, nervin, sédatif

Séné (Casse)

- Aide à tonifier et renforcer le tractus gastro-intestinal.
- Augmente le péristaltisme intestinal.
- Utilisé comme puissant laxatif, donc non recommandé pour un usage prolongé. (Peut irriter à haute dose et en cas d'utilisation prolongée).
- Aide à nettoyer les parois intestinales.

Nom scientifique :*Cassia acutifolia*
Parties utilisées : gousses et feuilles.
Actions : Purgatif qui inhibe également la réabsorption dans les intestins.

Shiitake (Champignon)

- Renforce le système immunitaire en augmentant le fonctionnement des lymphocytes T.
- Efficace dans le traitement du cancer, tel que rapporté dans une étude menée en collaboration avec le Ministère de la Santé du Japon.

Nom scientifique : *Lentinus edodes*
Parties utilisées : chapeau et tige. Vendu séché.
Actions : Stimulant immunitaire, nutritif, hypotensif, anticholestérol.

Valériane

- La valériane a apaisé de nombreux nerfs au fil des âges.
- Puissant nervin et sédatif non-narcotique.
- Adjuvant en cas d'angoisses (surrénales), tension nerveuse, spasmes musculaires, crises d'épilepsie et dépression (thyroïde).
- Soi-disant léger cardiotonique — aide à réguler les palpitations cardiaques.
- Aide en cas d'hyperactivité.
- Aide à réduire la pression artérielle en cas de stress et de tension nerveuse.
- Aide à renforcer le cerveau et les tissus nerveux.
- Aides dans les troubles du côlon, les gaz et l'indigestion suite à des maux d'estomac d'origine nerveuse.

Nom scientifique : *Valeriana officinalis*
Parties utilisées : racine, rhizome et également plante entière.
Actions : Adoucissant, antispasmodique, anti-thermique, aromatique, carminatif, cathartique, diaphorétique, diurétique (lithotriptique), nervin (sédatif), stimulant, tonique.

Yucca
- Excellent anti-inflammatoire (composés stéroïdiques)
- Excellent en cas de goutte, rhumatismes et arthrite.
- Excellent en cas de prostatite et cystite.
- Aide à soulager la douleur dans les maladies inflammatoires.
- Utilisé pour décomposer les composés inorganiques stockés dans les tissus et le système vasculaire, notamment le calcium.
- Alcalinise et augmente le potentiel de guérison de l'organisme.

Nom scientifique : *Yucca glauca spp.*
Parties utilisées : racine et feuilles des plantes non-fleuries.
Actions : Altératif, anti-inflammatoire, antirhumatismal, laxatif.

MODULE 8.3 — Formules à base de plantes médicinales

Les formules recommandées dans cette section, ou celles ayant une composition similaire, peuvent se trouver dans certains magasins de diététique ou peuvent être commandées auprès des compagnies listées dans le *Guide des ressources*, en Annexe C de ce livre.

Le seul véritable chemin vers la guérison et la régénération des tissus, dépend d'une alimentation adéquate et de l'utilisation des préparations à base de plantes. Lorsqu'un plus grand nombre de gens se rendront compte de cela, on verra naître une explosion d'intérêt dans les produits à base de plantes.

Les plantes prises séparément sont puissantes et font du bon travail en aidant votre organisme à se détoxiner et se régénérer. Cependant, les formules à base de plantes médicinales, par l'action combinée synergique de plusieurs plantes, ont des effets bien plus puissants. D'après mon expérience d'utilisation et de création de formules à base de plantes au cours des 27 dernières années, la « puissance » d'une formule spécifique repose sur le mélange unique des plantes qui la composent.

J'ai utilisé les préparations que j'ai créées sur des milliers de patients avec des résultats formidables. Toutefois, je recherche sans arrêt de nouvelles formules, notamment celles qui font circuler la lymphe et décomposent les masses tumorales. Rien ne peut égaler une excellente formule à base de plantes dans la détoxination de l'organisme, et surtout dans l'amélioration et la régénération de vos organes et glandes.

Lorsque vous détoxinez votre organisme avec des formules à base de plantes, il est prudent de travailler simultanément sur vos reins, système digestif, foie/pancréas, système lymphatique et glandes endocrines. Selon moi, vous pouvez tout à fait prendre sans risque 6 ou 7 formules en même temps. Vous obtiendrez de bien meilleurs résultats si vous adoptez une démarche légèrement agressive. Nombre de mes amis ont pris jusqu'à 10 ou 12 formules simultanément. Lorsque vous réaliserez que la plupart des plantes renforcent tout simplement le fonctionnement de vos organes et de vos glandes, régénèrent votre système immunitaire et augmentent la détoxination, toutes vos peurs d'en consommer s'évanouiront.

Pour accroître la filtration et l'élimination de vos reins, ainsi que de vos intestins et de votre peau, utilisez une formule régénératrice des reins et intestins. Pour améliorer l'élimination de votre peau, utilisez une formule pour la lymphe et la thyroïde (endocrine). En plus de ces formules, utilisez une formule pour le foie afin de détoxiner et améliorer votre digestion et votre métabolisme.

Votre système lymphatique est votre « système d'assainissement », dont fait également partie votre système immunitaire. C'est la partie la plus congestionnée et obstruée de votre organisme. C'est là que commencent la majorité de vos problèmes. Les tumeurs, furoncles, etc., sont tous des effets secondaires d'un système lymphatique congestionné. Il serait également sage de prendre une formule anti-parasite au début de votre détoxination.

La détoxination est un art mais également une science, facile à apprendre. Faites-vous toujours superviser par un spécialiste et un herboriste ayant une expérience de la détoxination. Une fois de plus, consultez le *Guide des Ressources* en Annexe C, à la fin de ce livre, qui vous recommandera des sociétés commercialisant des formules à base de plantes de bonne qualité.

CERVEAU ET SYSTÈME NERVEUX

Une formule idéale pour renforcer et régénérer le cerveau et les tissus nerveux de l'organisme contiendra la plupart des plantes suivantes :

Gotu Kola, plante (*Centella asiatica*)
Ginseng sibérien, racine (*Eleutheroccocus sent.*)
Ginkgo, feuille (*Ginkgo biloba*)
Schisandra, baies (*Schisandra chinensis*)
Scutéllaire casquée, plante (*Scutellaria lateriflora*)
Bois de poivre, écorce (*Zanthoxylum clava-Herculis*)
Acore odorant, racine (*Acorus calamus*)

INDICATIONS :

Affaiblissement du système nerveux (autonome, sympathique et parasympathique) marqué par la présence d'anneaux nerveux sur l'iris, faible mémoire (à court et long terme), Alzheimer (ou maladie de la vache folle, comme constaté par plusieurs médecins), démence sénile, sclérose en plaque, Parkinson, paralysie de Bell, suites d'AVC, maux de tête, migraines, lésions médullaires, dépression, nervosité, faiblesse de l'hypophyse et de la glande pinéale, zona (utiliser conjointement une formule générale contre les parasites et une formule contre les micro-organismes), spasmes, épilepsie, tics, faiblesse électrique du cœur (arythmies, troubles de la dépolarisation et de la repolarisation), vertiges, troubles de l'équilibre et troubles mentaux.

POSOLOGIE :

Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 2 à 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue.

NOTES :

1. J'ai observé de formidables régénérations nerveuses chez des tétraplégiques et des paraplégiques avec ce type de formule et une alimentation à 100 % crue.
2. Des résultats plus en profondeurs peuvent être atteint en prenant conjointement une formule pour la circulation et une formule pour le système lymphatique.
3. Une alcalinisation de l'organisme est essentielle pour la régénération du cerveau et des nerfs. L'acidité provoque une inflammation, qui entraîne une faiblesse et une détérioration tissulaire.

CIRCULATION ET PRESSION ARTÉRIELLE

Une combinaison de Piment de Cayenne et d'Ail sera une formule idéale pour abaisser la pression artérielle et augmenter la circulation dans tout l'organisme. Elle renforcera également le cœur et le système vasculaire. Une telle formule Piment de Cayenne/Ail sous forme de gélules comprendra la plupart des plantes suivantes :

Piment de Cayenne, fruit (*Capsicum annum*) (40.000 U maximum)
Ail, gousse (*Allium sativum*)
Alfalfa, feuille (*Medicago sativa*)
Fragon faux-houx, racine (*Ruscus aculeatus*)
Réglisse, racine (*Glycyrrhiza glabra*)
Aubépine, baies (*Crataegus spp.*)
Aloé Véra (100 : 1)

INDICATIONS :

Hypertension, mauvaise circulation, faiblesse générale de l'organisme, notamment du cœur et du système vasculaire. Tension nerveuse, maux de tête, hémorragie interne, dépression, congestion des sinus, fatigue, mauvaise mémoire, refroidissement de l'organisme, notamment hypoactivité des tissus.

POSOLOGIE :

Général : 2 gélules, 3 fois par jour.
Aigu : 2 à 3 gélules, toutes les 2 à 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :

Attention en cas d'hypotension. L'hypotension provient d'une faiblesse des surrénales et/ou de l'hypophyse. En cas d'hypertension vous devriez utiliser une formule pour les surrénales (sans réglisse), notamment si votre iris présente une faiblesse surrénalienne. Toutefois, surveillez votre propre tension ou

celle des vos patients.

CŒUR

Une formule idéale pour renforcer et régénérer le tissu cardiaque et augmenter la circulation et la réponse nerveuse dans le cœur contiendra tous ou plusieurs des ingrédients suivants :

Aubépine, baies (*Crataegus spp.*)
Fragon faux-houx, racine (*Ruscus aculeatus*)
Noyer noir d'Amérique, coque (*Juglans nigra*)
Pissenlit, feuilles (*Taraxacum spp.*)
Kelp, granules (*Nereocystis luetkeana*)
Agripaume, plante (*Leonurus cardiaca*)
Muguet, plante (*Convallaria majalis*)
Piment de Cayenne, fruit (*Capsicum annum*)
Reine de la nuit, tige (*Selenicereus grandiflorus*)

INDICATIONS :

Infarctus du myocarde (crise cardiaque), prolapsus de la valvule mitrale, péricardite, bradycardie, tachycardie, angine de poitrine, palpitations, dyspnée, varices, arythmies, y compris fibrillation atriale et palpitation, rythmes jonctionnels, extrasystoles ventriculaires et atriales, blocs cardiaques, hypertrophies (élargissement) du cœur ou des chambres cardiaques, faiblesses cardiaques (vérifier les surrénales), insuffisances cardiaques congestives, œdèmes et anévrismes.

POSOLOGIE :

Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 2 à 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :

Contre-indiqué durant la grossesse. À surveillez si vous ou vos patients prenez des bêta-bloquants ou des inhibiteurs calciques. Les médicaments pour le cœur peuvent devenir trop puissants et faire chuter la pression artérielle.

NOTE :

Pour un résultat optimal, utilisez conjointement des formules pour la circulation, la thyroïde, les reins, les surrénales et/ou le cerveau et système nerveux.

ESTOMAC ET INTESTINS

Une formule idéale, légèrement laxative, reconstruisant, restaurant et régénérant le tractus gastro-intestinal, contiendra les poudres de plantes suivantes :

Cascara, écorce (*Rhamnus purshiana*)
Orme rouge, écorce (*Ulmus fulva*)
Chêne blanc d'Amérique, écorce (*Quercus alba*)
Igname, racine (*Dioscorea spp.*)
Plantain, feuille (*Plantago spp.*)
Réglisse, racine (*Glycyrrhiza glabra*)
Épine-vinette, racine (*Berberis spp*.)
Gentiane, racine (*Gentiana lutea*)
Fausse Licorne, racine (*Chamaelirium luteum*)
Gingembre, racine (*Zingiber officinale*)

INDICATIONS :

Inflammation (gastrite, entérite et colite), ulcères, dégénérescence et cancer du tractus gastro-intestinal, constipation, diarrhée chronique, dyspepsie acide, reflux gastrique, accumulation de plaque mucoïde, prolapsus, syndrome du côlon irritable, diverticulite (la détoxination est grandement bénéfique), polypes (internes et externes), maladie de Crohn.

POSOLOGIE :

Général: 1 à 6 gélules, 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :

Aucunes connues. Toutefois, évitez au cours de la grossesse.

NOTES :

1. Ce type de formule régénère les intestins mais n'est pas un laxatif. L'objectif est de laisser les plantes agir, nettoyer et régénérer le tractus gastro-intestinal.
2. Le nettoyage du foie/vésicule biliaire est très important pour tout le monde, particulièrement pour ceux qui souffrent d'ulcères intestinaux, de constipation, diarrhée et hypertension. (*cf.* les instructions pour un nettoyage du foie au Chapitre 9).
3. L'objectif n'est pas d'avoir des selles liquides, mais de belles selles molles. Si vous avez de la diarrhée, diminuez le nombre de gélules. Les intestins travaillent sur un cycle de 12 heures. Commencez par 2 ou 3 gélules le matin et 2 ou 3 en soirée. En gardant ceci à l'esprit, je préfère plutôt 3 gélules, deux fois par jour, matin et soir. Il vaut mieux avoir plus de plantes réparatrices dans vos intestins que moins, car il faut qu'elles accomplissent leur action de nettoyage et de renforcement précisément à cet endroit. En même temps, il ne faut pas utiliser de laxatif ou avoir des selles liquides. Un transit trop rapide de vos aliments empêchera leur digestion. Si vous désirez agir sur vos intestins de manière plus agressive, vous pouvez prendre la formule pour l'estomac et les intestins 3 fois par jour. Mais il faudra supprimer certaines plantes stimulantes (telles que le Cascara, le Séné et l'Aloe) et rajouter plus de plantes nettoyantes et cicatrisantes (telles que le plantain, la Guimauve ou la consoude).

PARASITES — MICRO-ORGANISMES

Une formule idéale pour les infestations de micro-organismes (virus, bactéries, champignons, protozoaires, etc.) contiendra tout ou la plupart des ingrédients suivants :

Lapacho, écorce interne (*Tabebuia impetiginosa*)
Thym, feuille (*Thymus vulgaris*)
Noyer noir d'Amérique, coque (*Juglans nigra*)
Noyer cendré, écorce (*Juglans cinerea*)
Échinacée, racine (*Echinacea angustifolia*)
Usnée, lichen (*Usnea spp.*)
Pamplemoussier, extrait de graine (*Citrus paradisi*)
Lomatium, racine (*Lomatium dissectum*)

INDICATIONS :

Infestations microbiennes telles que virus, bactéries, protozoaires, moisissures, verrues (spécifique mais non limité à : streptocoque, staphylocoque, pneumocoque, *Pseudomonas*, staphylocoque doré méticillino-résistant, *Escherichia coli* et herpès), levures (*Candida albicans*), hépatites A, B et C, pneumonie, coqueluche, empoisonnements alimentaires, dysenterie, choléra, typhoïde, syphilis, tuberculose, rhumes, grippe, infections urinaires, teigne, empoisonnement au Sumac, piqûres d'insectes, plaies, troubles cutanés toxiques (psoriasis, eczéma, dermatites), démangeaisons, amygdalite, bronchite, gangrène, sida, cancers, tumeurs, abcès, kystes, infections de tous types.

POSOLOGIE :

Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 2 à 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :

Ne pas utilisez au cours de la grossesse.

NOTES :

1. Pour une infestation aiguë, notamment avec *Candida albicans* (champignons) ce type de formule peut être utilisée pendant 4 à 6 mois, si nécessaire.
2. En cas de lésion médullaire (chez les tétraplégiques, paraplégiques, etc.) cette formule aide à éliminer les infections urinaires. Dans ce but, cette formule peut être utilisée régulièrement. Devrait être utilisée conjointement à une formule pour le système lymphatique.
3. En cas de maladies chroniques ou d'infestations sévères, utilisez une formule générale pour les parasites.

PARASITES — USAGE GÉNÉRAL

Une formule idéale spéciale pour les parasites de plus grandes tailles, tels que les douves et les vers de tous types contiendra les ingrédients suivants :

Absinthe, plante (*Artemesia absinthium*)

Bétel, noix (*Piper betle*)
Fougère mâle, racine (*Aspidium filix-mas*)
Chénopode (*Chenopodium anthelmin.*)
Persil racine et feuille (*Petroselinium crispum*)
Giroflier, clou (*Syzygium aromaticum*)
Lapacho, écorce interne (*Tabebuia impetiginosa*)
Œillet de Caroline, racine (*Spigelia marilandica*)
Tanaisie, plante et fleurr (*Tanacetum vulgare*)
Cascara, écorce (*Rhamnus purshiana*)

INDICATIONS :
Parasites, notamment ceux de grandes tailles, tels que vers (oxyures, ankylostomes, ascaris, tous types de ténias) et douves (du foie, du pancréas) ; micro-organismes, dont entre autres : virus, bactéries, protozoaires, champignons, moisissures, verrues ; infections chroniques (*Candida albicans*), hépatites A, B, et C, infections urinaires chroniques (utilisez conjointement une teinture-mère pour les micro-organismes), teigne, troubles cutanés toxiques (tels que psoriasis, eczéma, dermatites), gangrène, sida, cancers, tumeurs, abcès.

POSOLOGIE :
Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Ne pas utiliser durant la grossesse.

NOTE :
En cas de maladie chronique ou d'infestation sévère, utilisez également une formule pour les micro-organismes.

POUMONS

Une formule idéale aidera l'organisme à évacuer le mucus et la toxicité dans les tissus pulmonaires, tant au niveau interstitiel qu'intracellulaire, favorisant la réparation et la régénération des tissus. Elle comprendra la plupart des plantes suivantes :
Campanule à grandes fleurs, racine (*Platycodon grandiflorum*)
Piment de Cayenne, fruit (*Capsicum annum*)
Molène, feuille (*Verbascum thaspus*)
Fenugrec, graine (*Trigonella foenum-graecum*)
Asclépiade, racine (*Asclepias tuberosa*)
Marrube blanc, plante (*Marrubium vulgare*)
Consoude, racine et feuille (*Symphytum officinalis*)
Lobélie, plante (*Lobelia inflata*)

INDICATIONS :
Troubles pulmonaires congestifs et dégénératifs tels que : bronchite, pneumonie, emphysème, asthme, B.P.C.O. (Broncho-pneumopathie chronique obstructive), rhumes, maux de gorge, amygdalite, cancer des poumons, tumeurs pulmonaires, tuberculose, sinusite, dyspnée, pleurésie, grippe, toux, hémorragie des poumons, surdité, agueusie et anosmie, congestion de la thyroïde (provoquant hyper- ou hypothyroïdie).

POSOLOGIE :
Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 1 à 2 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Évitez durant la grossesse.

NOTES :
1. Pour de plus amples bénéfices, utilisez avec une formule pour les micro-organismes et une formule pour le système lymphatique.
2. Un nettoyage et une régénération du tractus gastro-intestinal constituent un plus.

REIN ET VESSIE

Une formule idéale alcalinisera (enlèvera l'inflammation), nettoiera, renforcera et régénérera les tissus des

reins et de la vessie. Elle devra contenir tous ou plusieurs des ingrédients suivants :
Chiendent officinal, racine (*Agropyron repens*)
Maïs, soie (*Zea mays*)
Pyrole en ombelle, feuilles (*Chimaphilla umbellata*)
Ortie, plante (*Urtica dioica*)
Coriandre, graine (*Coriandrum sativum*)
Pissenlit, feuilles (*Taraxacum spp.*)
Lespedeza, plante (*Lespedeza capitata*)
Eupatoire, racine (*Eupatorium purpureum*)

INDICATIONS :
Faiblesse ou insuffisance rénale, faiblesse vésicale, cystite, néphrite, urétrite, infections urinaires (utilisez également une formule pour les micro-organismes), douleurs lombaires, prostatite, œdème, faiblesse oculaire, poches sous les yeux, cécité, goutte, lithiases urinaires, dialyse.

POSOLOGIE :
Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 2 à 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Ce type de formule couplée à un régime de fruits crus va considérablement accroître le besoin d'élimination par les reins. Si votre patient est sous dialyse, il pourrait être nécessaire d'augmenter sa dialyse de trois à quatre fois par semaine jusqu'à ce que l'auto-miction soit atteinte. Les patients dialysés devrait manger 90 à 100 % d'aliments vivants et crus. Supprimez toutes viandes et céréales car elles sont acides et irritent les tissus des voies urinaires.

NOTES :
1. L'alcalinisation est essentielle pour la régénération des reins.
2. Ne buvez pas de jus de canneberge, car trop acide. Les pastèques fraîches conviennent bien mieux. Les fruits frais et les jus de fruits frais sont d'excellent nettoyeurs et régénérateurs des reins.

SANG
Une formule à base de plantes pour le sang devra nettoyer les impuretés, alcaliniser le sang et les tissus et réduire l'inflammation vasculaire. Une telle formule aidera à enlever les dépôts minéraux, lipidiques et métalliques tout en renforçant les système sanguin dans son ensemble. Il contiendra :
Trèfle des près, plante et fleurs (*Trifolium pratense*)
Oseille, racine (*Rumex spp.*)
Bardane, racine (*Arctium lappa*)
Plantain lancéolé, plante (*Plantago lanceolata*)
Chêne blanc d'Amérique, écorce (*Quercus alba*)
Bois de poivre, écorce (*Zanthoxylum clava-Herculis*)

INDICATIONS :
Détoxination, empoisonnement du sang, septicémie, leucocytose, tout type de cancer (notamment leucémie), sida, anémie, syphilis, lèpre, taux de cholestérol élevé, fatigue, faible taux de fer, gangrène, épuisement, invasion parasite des cellules sanguines affaiblies, maladies du sang, syndrome de fatigue chronique (excepté lorsqu'il provient de faiblesses de la thyroïde et des surrénales), empoisonnement du foie et de la rate. Faibles taux de saturation en O_2, mauvaise absorption.

POSOLOGIE :
Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 2 à 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Aucune connue.

NOTE :
En cas de cancer, utilisez conjointement avec une formule pour les parasites (micro-organismes) et une formule pour la lymphe.

SUPER-ALIMENT

Une supplémentation quotidienne avec un super-aliment de qualité à base d'un mélange de plantes médicinales contiendra quelques-uns des aliments créés par Dieu qui sont parmi les plus énergétiques et nutritifs connus. Il sera composé de :

Gelée royale
Herbe de blé
Alfalfa
Racine de Ginseng sibérien
Racine de Betterave
Écorce de Cannelle
Feuille de Pissenlit
Baie de Chou palmiste
Zeste de Citron
Kelp norvégien
Coque de Noyer noir d'Amérique
Lapacho
Baie de Gattilier
Mouron des oiseaux
Gotu Kola
Baie d'Aubépine
Graines de Chardon-Marie
Herbe d'Orge
Racine de Réglisse
Racine de Gingembre
Herbe de Seigle
Racine d'Astragale
Graine de Lin
Aloé Véra 100:1
Ginkgo Biloba

INDICATIONS :

La formule idéale de super-aliment devrait être conçue pour tous les âges et toutes les conditions de vie. La formule suggérée ci-dessus est hyper-nutritionnelle et convient à toutes situations, notamment pour les individus complètement épuisés. Les animaux peuvent également tirer un énorme bénéfice de cette formule.

POSOLOGIE : en fonction du poids
5 – 10 kg – ¼ c.à.c bombée
25 – 50 kg – ½ c.à.c. bombée
50 – 100 kg – 1 c.à.c. bombée
100 – 150 kg – 1 c.à.s

POSOLOGIE :
Prendre 2 à 3 fois par jour.
Ce super-aliment peut être mélangé à de l'eau ou du jus, ou saupoudré sur une salade.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Ne prenez pas cette formule avant d'aller vous coucher si vous voulez dormir, car elle est énergisante.

NOTE :
Les complexes de super-aliments dépassent de loin la supplémentation orthomoléculaire (vitamines et minéraux séparés). Le tout surpasse les parties.

SURRÉNALES

Une teinture-mère idéale pour aider à la régénération des glandes surrénales contiendra la plupart des plantes suivantes :

Astragale, racine (*Astragalus membranaceus*)
Réglisse, racine (*Glycyrrhiza glabra*)
Persil, racine (*Petroselinum crispum*)
Cirier, racine écorce (*Myrica cerifera*)
Salsepareille jamaïcaine, racine (*Smilax ornata*)
Genièvre, baies (*Juniperus communis*)
Kelp, frondes (*Nereocystis leutkeana*)

Alfalfa, feuilles (*Medicago sativa*)
Bois de poivre, écorce (*Zanthoxylum clava-Herculis*)
Persil ,feuilles (*Petroselinum crispum*)
Ginseng sibérien, racines (*Eleutherococcus senticosus*)

INDICATIONS :
Insuffisance des surrénales, arthrite, fatigue et fatigue chronique (ne provenant pas du virus d'Epstein-Barr), hypotension spécifique, hypertension (occasionnelle), pouls faible, inflammation systémique, troubles de la reproduction féminins — notamment en cas de climat estrogénique dominant (kystes ovariens, seins douloureux, fibrome utérin, etc.) — prostatite, épuisement, faible endurance, trouble de la neurotransmission — par ex. sclérose en plaque, Parkinson, paralysie, tremblements, maladie de Charcot, etc. — suites d'AVC, lésions médullaires, tout type de cancer, HIV (sida), troubles cutanés, arythmies cardiaques, angoisses.

POSOLOGIE :
Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Peut élever temporairement la pression artérielle. À surveiller en cas d'hypertension.

NOTES :
1. La medulla des surrénales produit des neurotransmetteurs (adrénaline, noradrénaline et dopamine). Ceux-ci régulent action du cœur et réponse nerveuse. Une hypotension est toujours le signe d'une insuffisance surrénalienne.
2. Le cortex des surrénales produit des corticostéroïdes qui agissent en tant que composés anti-inflammatoires dans l'organisme. Une faiblesse surrénalienne, dans la plupart des cas, affecte la production de ces stéroïdes de type lipidiques (cholestérol), provoquant une inflammation incontrôlée. Une alimentation principalement à base d'aliments acides (régime typique) provoque l'inflammation dans les tissus de l'organisme. Sur le long terme, celle-ci induira une détérioration des tissus, finissant par provoquer une ulcération, entraînant une détérioration ou un cancer.

SYSTÈME REPRODUCTEUR FÉMININ
Une teinture-mère idéale pour aider à nettoyer, renforcer et régénérer le système reproducteur féminin comprendra la plupart des plantes suivantes :
Gattilier, baies (*Vitex agnus-castus)*
Licorne vraie, racine (*Aletris farinosa*)
Fausse Licorne, racine (*Chamaelirium luteum*)
Chou palmiste, baies (*Serenoa repens*)
Igname, racine (*Dioscorea spp.*)
Framboisier, feuilles (*Rubus idaeus*)
Viorne, écorce (*Viburnum prunifolium)*
Bois de poivre, écorce (*Zanthoxylum clava-Herculis*)

INDICATIONS :
Tous les troubles de l'appareil reproducteur féminin, y compris dysménorrhée (règles douloureuses), aménorrhée (perte des menstruations), syndrome prémenstruel et troubles de l'ovulation. Sécrétions (utilisez une formule pour la lymphe, une formule générale pour les parasites et une formule pour les micro-organismes), endométriose, kystes des ovaires, fibromes de l'utérus (faiblesse des surrénales), prolapsus de l'utérus, ménorragie (saignement excessif en climat estrogénique dominant), bouffées de chaleur et crampes (mauvais fonctionnement de la thyroïde), œdème, poitrine sous-développée ou tombante, sécheresse vaginale (faibles niveaux d'estrogènes), naissances prématurées (climat estrogène dominant), manque de tonus de l'organisme, cancers des organes reproducteurs féminins, baisse de la libido (également hypothyroïdie).

POSOLOGIE :
Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Prenez des précautions au début de la grossesse. Vous pouvez diviser la dose par deux.

NOTES :

1. Cette formule peut être utilisée en douche vaginale. Prenez 2 à 3 compte-gouttes entiers dans de l'eau à température de la peau.
2. Les femmes produisent des estrogènes principalement à trois endroits : le foie, les adipocytes et les ovaires (très acides).
3. En cas de cancer du col, de l'utérus, des ovaires ou de la muqueuse vaginale, un programme lourd de détoxination est essentiel. Des douches vaginales 2 à 4 fois par jour sont également bénéfiques. Utilisez conjointement une formule pour le système lymphatique et les formules contre les parasites (générale et micro-organismes).
4. 75 % des femmes sont considérées à climat estrogénique dominant. Une hypotension, des saignements excessifs, des kystes ovariens, des fibromes de l'utérus, des naissances prématurées, des seins douloureux, de l'ostéoporose, une incapacité à concevoir, etc. sont des indicateurs parmi d'autres de faibles niveaux de progestérone. Une baisse de la production de progestérone provient principalement d'une insuffisance surrénalienne. Utilisez une formule pour renforcer et régénérer les surrénales. L'hypotension est également un indicateur de faiblesse surrénalienne.
5. Des bouffées de chaleur et des crampes peuvent être un indicateur d'une faiblesse de la thyroïde. Ajoutez une formule pour la thyroïde à votre programme dans ce cas.

SYSTÈME REPRODUCTEUR MASCULIN

Une formule idéale améliorera et renforcera le système reproducteur masculin et inclura :
Damiana, feuille (*Turnera diffusa*)
Fausse Licorne, racine (*Chamaelirium luteum*)
Gattilier, baies (*Vitex agnus-castus)*
Chou palmiste, baies (*Serenoa repens*)
Ginseng sibérien, racines (*Eleutherococcus senticosus*)

INDICATIONS :

Faiblesse du système reproducteur masculin dont, entre autres : impuissance, éjaculation précoce, baisse ou excès de libido, faiblesse généralisée de l'organisme ou fatigue, faible ambition, faible énergie, faiblesse de l'hypophyse, faiblesse des surrénales, anémie, dépression, déséquilibre hormonal, manque d'endurance. À utiliser quotidiennement en tant que formule pour la longévité.

POSOLOGIE :

Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :

Ne pas utiliser en cas de cancer de la prostate.

NOTE :

En cas de cancer de la prostate, utilisez une formule pour la prostate conjointement avec les formules pour le système lymphatique, les micro-organismes, les surrénales et le sang.

THYROÏDE

Une formule idéale pour aider à nettoyer, améliorer, renforcer et régénérer la thyroïde contiendra tout ou la plupart des ingrédients suivants, en teinture-mère :
Fucus vésiculeux (*Fucus vesiculosus*)
Fritillaire, bulbe (*Fritillaria cirrhosa*)
Teinturier, racine (*Phytolacca americana*)
Molène, feuilles (*Verbascum thaspus*)
Patte-de-loup, plante (*Lycopus virginicus*)
Cirier, racine écorce (*Myrica cerifera*)
Noyer noir d'Amérique, coque (*Juglans nigra*)
Goémon blanc (*Chondrus crispus*)
Piment de Cayenne, fruit (*Capsicum annum*)
Chou palmiste, baies (*Serenoa repens*)

INDICATIONS :

Hypothyroïdie, fatigue (vérifier également les surrénales), fatigue chronique (excepté virus de Epstein-Barr, pour lequel vous prendrez une formule générale pour les parasites ainsi qu'une formule pour les micro-organismes), arythmies cardiaques, ostéoporose, crampes, ongles rigides ou cassants, chute de

cheveux, troubles menstruels (notamment en présence de douleurs), arthrite, bursite, maux de tête, migraines, obésité (difficulté à perdre du poids).

POSOLOGIE :
Ajoutez un peu d'eau ou de jus.
Général : 1 compte-gouttes entier 3 à 6 fois par jour.
Aigu : 1 compte-gouttes entier toutes les 4 heures.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS :
Aucunes connues.

NOTES :

1. En cas d'inflammation et de détérioration osseuse (arthrite, etc.), la thyroïde et les surrénales sont toujours hypoactives.
2. La plupart des médicaments pour la thyroïde (notamment Levothyrox) n'affectent pas correctement la conversion des T_4 en T_3. Cela signifie que la thyroïde reste hypoactive même si les dosages de TSH, T_4 et T_3 dans le sang semblent normales (*cf.* syndrome de Wilson).
3. Utilisez le *Détermination de la température de référence* (*cf*. annexe A) pour avoir un indicateur plus précis du fonctionnement de votre thyroïde.
4. Voir également le système glandulaire dans le Module 8.4 ci-dessous.

MODULE 8.4 — Régénération de chaque système par les plantes

Cette section contient des recommandations concernant l'alimentation et plantes ou formules à base de plantes médicinales spécifiques pour chaque système de l'organisme. Certaines des formules (Détoxination et Renforcement) recommandées ici ont déjà été examinées et spécifiées dans le Module 8.3, *Formules à base de plantes médicinales*. Par exemple « Surrénales », « Sang » ou « Poumons ». D'autres formules sont simplement décrites en fonction de leur application générique, par exemple « Rate » ou « Foie-Vésicule biliaire ». Les plantes ou formules recommandées peuvent se trouver dans de nombreux magasins de diététique ou en contactant les sociétés listées en Annexe C : *Guide des Ressources* à la fin de cet ouvrage. Bien que les noms des formules puissent différer d'un société à l'autre, l'important est de trouver celle qui conviendra à la glande ou le système particulier que l'on souhaite régénérer.

SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

STRUCTURES — Cœur, système vasculaire (artères, capillaires, veines), et sang (fait également partie du système digestif).

RÉGIME — Alimentation vivante crue composé principalement de fruits qui alcalinisent (créent un effet anti-inflammatoire) le système vasculaire et créent une réaction ionique. Cela signifie que la plaque lipidique (cholestérol) et les dépôts minéraux vont se dissoudre et que les cellules qui avaient été captées vont être libérées. La circulation et les constantes biodynamiques du sang en seront améliorées, et on assistera à une baisse de sa viscosité et de la pression artérielle. Ce qui réduira ou supprimera le risque d'AVC ou de crise cardiaque et augmentera l'oxygénation de votre organisme.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Fragon faux-houx
Marronnier d'Inde
Chêne blanc d'Amérique, écorce
Noisetier
Trèfle des près

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Aubépine, baie
Ginkgo biloba
Myrtille
Noyer noir d'Amérique, coque

FORMULES — DÉTOXINATION
Formules pour la circulation
Mélange Ail/Piment de Cayenne
Sang
Système lymphatique

FORMULES — RENFORCEMENT
Formules pour la circulation
Surrénales
Sang
Inflammation/Articulations
Glandes endocrines

SYSTÈME DIGESTIF

STRUCTURES — Bouche et glandes salivaires, estomac, intestin grêle (duodénum, jéjunum et iléon), pancréas, foie, vésicule biliaire.

RÉGIME — Une alimentation vivante crue est riche en enzymes, nutriments et fibres, qui favorisent tous une meilleure digestion, un meilleur flux biliaire et un meilleur fonctionnement des intestins.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Mouron des oiseaux
Guimauve
Amers
Pissenlit, racine
Oseille crépue, Bardane, Mahonia à feuilles de houx
Gingembre
Plantes de la famille de la Menthe

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Gentiane
Racine de Pissenlit
Chardon-Marie

FORMULES — DÉTOXINATION
Estomac et intestins
Pancréas
Foie/Vésicule biliaire
Système lymphatique

FORMULES — RENFORCEMENT
Estomac et intestins
Circulation (mélange Ail/Piment de Cayenne)
Pancréas
Foie/Vésicule biliaire
Surrénales
Glandes endocrines

AUTRES — Un nettoyage foie/vésicule biliaire est également recommandé (*cf.* Chapitre 9 pour les instructions)

SYSTÈME D'ÉLIMINATION

cf. Système lymphatique, système d'élimination, système intestinal, système tégumentaire, système urinaire.

SYSTÈME GLANDULAIRE

STRUCTURES — Hypophyse, glande pinéale, glandes thyroïde et parathyroïdes, thymus, glandes surrénales, pancréas (îlots de Langerhans), glandes de la muqueuses intestinales, ovaires et testicules.

RÉGIME — Une alimentation vivante crue favorise le fonctionnement glandulaire. Elle contribue

également à équilibrer les réactions des hormones et des stéroïdes, ce qui à son tour, augmente l'assimilation des nutriments. Elle créée une homéostasie des processus chimiques de l'organisme.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Patte-de-loup
Pissenlit, feuille
Persil, feuille
Teinturier, racine
Kelp
Chou palmiste, baie

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Réglisse, racine
Astragale, racine
Ginseng, racine
Ginseng sibérien, racine
Kelp
Chou palmiste, baie
Gattilier, baie
Aubépine, baie
Patte-de-loup
Pissenlit, feuille
Persil, feuille
Fausse licorne, racine

FORMULES — DÉTOXINATION
Système lymphatique
Prostate
Foie/Vésicule
Formules pour la circulation
Sang

FORMULES — RENFORCEMENT
Glandes endocrines
Surrénales
Thyroïde
Pancréas
Système reproducteur masculin
Prostate
Foie/Vésicule biliaire
Formules pour la circulation
Sang

SYSTÈME IMMUNITAIRE

STRUCTURES — Système lymphatique, dont thymus et rate, moelle osseuse, cellules immunitaires (lymphocytes, monocytes, basophiles, macrophages, lymphocytes T et B, lymphocytes T et B auxiliaires, etc.), foie et parasites bénéfiques.

RÉGIME — Une alimentation vivante crue alcalinise et favorise l'élimination des acides, protéines exogènes et substances tissulaires provoquant une réaction immunitaire à l'inflammation. Ce qui renforce et facilite le fonctionnement de votre système immunitaire.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Teinturier, racine
Sanguinaire du Canada, racine
Iris versicolore
Patte-de-loup
Trèfle des prés, fleur
Fenugrec, graine
Plantain, feuille
Mahonia à feuilles de houx, racine

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Reishi (champignon)
Shiitake (champignon)
Astragale, racine
Kelp/Fucus vésiculeux
Bois (d'élan ou de cerf)
Ginseng
Échinacée (tous types : *purpurea*, *angustifolia* et *pallida*)
Ginseng sibérien
Maitake (champignon)
Schisandra, baie

FORMULES — DÉTOXINATION
Formules du système lymphatique
Formule pour les ganglions lymphatiques

FORMULES — RENFORCEMENT
Formule Immunité n°1, usage général
Formule Immunité n°2, (super-immunité) usage général, renforcement de la moelle osseuse et augmentation de la production de lymphocytes B.
Surrénales
Thyroïde
Rate
Foie/vésicule biliaire

SYSTÈME INTESTINAL

STRUCTURES — Côlon, système lymphatique, système urinaire, système immunitaire et peau.

RÉGIME — Une alimentation vivante et crue est riche en fibres « électriques » et en nutriments pour une élimination optimale.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Cascara
Psyllium blond, tégument
Lin, graine
Oseille crépue, Bardane, Mahonia à feuilles de houx
Guimauve
Orme rouge
Chêne blanc d'Amérique, écorce

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Cascara
Molène
Mouron des oiseaux
Oseille crépue, Bardane, Mahonia à feuilles de houx
Guimauve
Orme rouge
Gentiane

FORMULES — DÉTOXINATION
Estomac et intestins
Foie/Vésicule biliaire
Système lymphatique
Reins et vessie
Parasite — micro-organismes
Parasite — formule générale

FORMULES — RENFORCEMENT
Estomac et intestins
Foie/Vésicule biliaire
Reins et vessie
Parasite — micro-organismes

AUTRES — Un nettoyage du Foie/Vésicule biliaire est également recommandé (*cf*. Chapitre 9).

SYSTÈME LYMPHATIQUE

STRUCTURES — Rate, thymus, appendice, amygdales, ganglions lymphatiques, vaisseaux lymphatiques et lymphe.

RÉGIME — Une alimentation vivante crue constituée essentiellement de fruits riches en antioxydants et astringents. Ils nettoient, renforcent, régénèrent et restaurent la santé de vos cellules. Dans cette catégorie, les « rois » des fruits sont le raisin et le citron.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Teinturier, racine
Sanguinaire du Canada, racine
Fenugrec
Piment de Cayenne doux
Cascara
Chêne blanc d'Amérique, écorce
Gaillet gratteron
Trèfle des prés
Iris versicolore
Plantain
Lachnanthes
Oseille crépue

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Oseille crépue
Teinturier, racine
Iris versicolore
Chêne blanc d'Amérique, écorce
Reishi (champignon)
Maitake (champignon)
Shiitake (champignon)

FORMULES — DÉTOXINATION
Système lymphatique
Reins et vessie
Estomac et intestins
Foie/vésicule biliaire
Formules pour le Sang

FORMULES — RENFORCEMENT
Reins et vessie
Estomac et vessie
Foie/vésicule biliaire
Système immunitaire
Formules pour le sang

REMARQUE — Les organes de votre système d'élimination sont reliés à votre système lymphatique. Travaillez sur les deux systèmes. Votre lymphe et votre sang envoient leurs déchets dans les voies d'élimination (reins et côlon) pour être excrétés.

SYSTÈME MUSCULAIRE

STRUCTURES — Muscles, tendons, et tissu conjonctif.

RÉGIME — Une alimentation crue et fraîche comprenant de grandes quantités de légumes à feuilles vertes et de jus de légumes favorise la reconstruction d'un tissu musculaire puissant. Ces aliments sont riches en acides aminés et minéraux de qualité supérieure, notamment de calcium assimilable.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Teinturier, racine
Plantain
Sanguinaire du Canada, racine

Fenugrec, graine
Créosotier
Chêne blanc d'Amérique, écorce
Iris versicolore
Trèfle des prés
Bardane, racine
Pissenlit, racine

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Alfalfa
Kelp
Ginseng
Consoude, racine et feuille
Prêle

FORMULES — DÉTOXINATION
Système lymphatique
Formules pour la circulation
Ganglions lymphatiques

FORMULES — RENFORCEMENT
Os
Thyroïde
Surrénales

SYSTÈME NERVEUX

STRUCTURES — Cerveau, moelle épinière (système nerveux central), système nerveux autonome, organes des sens (yeux, oreilles, nez, nerfs olfactifs, etc.)

RÉGIME — Une alimentation vivante crue comprenant principalement des fruits. Ces aliments possèdent l'énergie électromagnétique la plus élevée de tous les aliments (alcalinisant) et favorise la régénération des nerfs et du cerveau.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Gotu kola
Ginkgo biloba
Scutellaire casquée
Kelp
Chou palmiste, baie
Gattilier, baie
Ginseng
Ginseng sibérien
Persil, racine et feuille
Aubépine, baie
Astragale, racine
Réglisse, racine

PLANTES SEULES — ANTISPASMODIQUES
Lobélie
Millepertuis
Pavot de Californie
Passiflore, fleur
Scutellaire casquée

PLANTES SEULES — RELAXANTES
Valériane
Millepertuis
Passiflore, fleur
Pavot de Californie

FORMULES — DÉTOXINATION
Cerveau et système nerveux
Système lymphatique

Ganglions lymphatiques
Formules de l'estomac et des intestins

FORMULES — RENFORCEMENT
Cerveau et système nerveux
Surrénales
Thyroïde
Reins et vessie
Spasmes neuromusculaires

REMARQUE — De nombreuses plantes de cette liste renforcent les glandes surrénales, qui à leur tour augmentent la production de neurotransmetteurs qui était faible (insuffisance surrénalienne). En augmentant votre production de neurotransmetteurs vous renforcerez votre système nerveux.

SYSTÈME REPRODUCTEUR

STRUCTURES — Testicules, ovaires, sperme, ovules, glandes mammaires et prostate. Le système reproducteur travaille main dans la main avec votre système glandulaire.

RÉGIME — Une alimentation vivante crue énergétise les gonades et le système glandulaire. Une alimentation crue est également anti-inflammatoire pour ces tissus (prostate, utérus, etc.)

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Chou palmiste, baie
Nymphée odorante
Teinturier, racine
Chêne blanc d'Amérique, écorce

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Kelp
Gattilier, baie
Fausse Licorne
Chou palmiste, baie
Ginseng, racine
Ginseng sibérien, racine
Damiana, feuille
Astragale, feuille
Réglisse, racine
Actée à grappe
Framboisier, feuille
Courge, graine
Viorne, racine

FORMULES — DÉTOXINATION
Système lymphatique
Prostate
Système reproducteur féminin

FORMULES — RENFORCEMENT
Surrénales
Thyroïde
Système reproducteur masculin
Système reproducteur féminin
Prostate

REMARQUE — Il n'est pas recommandé d'utiliser le Ginseng (*Panax ginseng*) en présence d'inflammation ou de cancer. Le Ginseng peut favoriser les estrogènes et la testostérone, qui pourraient stimuler ou nourrir ces processus.

SYSTÈME RESPIRATOIRE

STRUCTURES — Poumons, trachée, bronches, bronchioles et alvéoles.

RÉGIME — Une alimentation crue n'est pas mucogène ou congestive. À l'inverse, ces aliments aident à

nettoyer les poumons, la gorge les bronches, etc. Les fruits sont particulièrement bénéfiques !

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Molène
Fenugrec
Asclépiade, racine
Lobélie
Grande Aunée (Inule)
Consoude, feuille
Ballote ou Marrube

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Molène
Lobélie
Grande Aunée
Ballote ou Marrube

FORMULES — DÉTOXINATION
Poumons
Système lymphatique

FORMULES — RENFORCEMENT
Poumons
Spasmes neuromusculaires
Surrénales

SYSTÈME SQUELETTIQUE

STRUCTURES — Os, cartilages et tissu conjonctif.

RÉGIME — Une alimentation vivante crue, comprenant des légumes à feuilles vert-foncé, alcalinise et nourrit tout l'organisme, notamment le système squelettique/musculaire. Ces légumes sont très riches en électrolytes (minéraux alcalins : calcium, magnésium, sodium et potassium). Les légumes crus sont riches en calcium et magnésium avec une proportion équilibrée de phosphore. Ce qui est vital pour la régénération osseuse.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Noyer noir d'Amérique, coque
Chêne blanc d'Amérique, écorce

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Avoine, paille
Prêle
Kelp
Consoude, racine et feuille
Noyer noir d'Amérique, coque
Alfalfa
Chêne blanc d'Amérique, écorce
Mouron des oiseaux

FORMULES — DÉTOXINATION
Système lymphatique
Ganglions lymphatiques
Sang

FORMULES — RENFORCEMENT
Os
Surrénales
Sang
Reins et vessie
Pancréas
Thyroïde

SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

STRUCTURES — Peau, ongles, cheveux, film hydrolipidique et glandes sudoripares.

RÉGIME — Une alimentation vivante crue nettoie et renforce en profondeur le foie et la peau. Les fruits et légumes crus alcalinisent et dissolvent les dépôts lipidiques dans la peau et le foie (lithiases). Ces aliments renforcent également le fonctionnement de votre thyroïde et augmentent la chaleur corporelle et l'élimination par la peau.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Oseille crépue, Bardane, Mahonia à feuilles de houx
Chardon-Marie
Teinturier, racine
Créosotier
Chêne blanc d'Amérique, écorce

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Oseille crépue, Bardane, Mahonia à feuilles de houx
Chardon-Marie
Prêle
Consoude, racine et feuille

FORMULES — DÉTOXINATION
Système lymphatique
Foie/Vésicule biliaire
Estomac et intestins
Sang

FORMULES — RENFORCEMENT
Foie/Vésicule biliaire
Estomac et intestins
Sang
Formules pour la circulation

AUTRES — Un nettoyage du Foie/Vésicule biliaire (*cf*. Chapitre 9) et un brossage de la peau (*cf*. Chapitre 9) sont également recommandés.

SYSTÈME URINAIRE

STRUCTURES — Reins, vessie, uretère et urètre.

RÉGIME — Une alimentation crue est essentielle à cause de son puissant effet d'alcalinisation sur les voies urinaires. L'acidose, notamment celle provenant des régimes hyperprotéinés, détériore ce système rapidement.

PLANTES SEULES — DÉTOXINATION
Maïs, soie
Genièvre, baie
Chou palmiste, baie
Pyrole en ombelle
Busserole
Chiendent, racine
Persil
Pissenlit, feuille

PLANTES SEULES — RENFORCEMENT
Genièvre, baie
Chou palmiste, baie
Pyrole en ombelle
Busserole
Lespedeza
Chiendent, racine
Persil
Pissenlit, feuille

FORMULES — DÉTOXINATION
Reins et vessie
Système lymphatique
Prostate
Sang

FORMULES — RENFORCEMENT
Reins et vessie
Surrénales
Sang
Prostate

TOUS SYSTÈMES

PLANTES SEULES — TONIQUES
Ginseng
Astragale
Gotu Kola
Ginseng sibérien
Bois de cervidés
Alfalfa
Renouée à fleurs multiples (Fo ti)
Lapacho
Gattilier, baie

PLANTES SEULES — ÉLIMINATION DES PARASITES
Noyer noir d'Amérique, coque
Lapacho
Absinthe
Fougère mâle
Giroflier, clou
Ail
Pamplemousse, extrait de pépin

FORMULES — TONIQUES
Immunité n°2 (Super-Immunité)
Système reproducteur masculin
Système reproducteur féminin
Glandes endocrines
Thyroïde
Surrénales

FORMULES — ÉLIMINATION DES PARASITES
Parasite — formule générale
Parasite — micro-organismes
Système lymphatique

MODULE 8.5 — Antibiotiques pharmaceutiques contre anti-parasites naturels

Tout au long de cet ouvrage j'ai fait allusion aux parasites (dont les bactéries, champignons et vers) et leur rôle dans la nature. Maintenant que nous comparons les médicaments chimiques aux plantes médicinales, je pense qu'il est important de comprendre deux choses. Premièrement, il n'existe rien de tel que les maladies — il n'y a que des degrés divers d'acidose et de toxicité. Deuxièmement, vous ne pouvez pas « traiter » l'acidose et la toxicité en rajoutant de l'acidose et de la toxicité (par exemple avec des médicaments chimiques). Le traitement des symptômes des « maladies » par des médicaments chimiques est ridicule, toxique, endommage les cellules et fait bien plus de morts. Selon moi, parmi tous les types de traitements chimiques, les pires sont les antibiotiques, notamment en ce qui concerne les effets secondaires

qu'ils engendrent dans votre organisme.

Un des principes de base de la philosophie allopathique est la théorie des « microbes » — perpétuée par Louis Pasteur, qui croyait que parce que les micro-organismes étaient présents dans la plupart des maladies, il devaient certainement en être la « cause ». Il n'avait pas envisagé l'idée qu'ils n'étaient que secondaires à la cause.

La naturopathie a toujours considéré les parasites comme étant secondaires à la véritable cause de la maladie — la toxicité et l'acidose. (Nous avons déjà traité l'essentiel de ce sujet au Chapitre 5, lorsque nous avons envisagé les parasites et les causes des maladies).

Les organes et les glandes de l'homme se sont particulièrement affaiblis au cours des quatre dernières générations. Nous avons affaibli nos structures et fonctionnements cellulaires par notre mode de vie et notre alimentation, et avons transmis cette faiblesse à nos enfants. À chaque génération, les cellules deviennent de plus en plus faibles, au fur et à mesure que la réaction inflammatoire de l'organisme à la toxicité s'intensifient et que les vaisseaux lymphatiques s'encrassent. Tout ceci a grandement affecté la réponse immunitaire. Notre capacité à digérer et absorber nos aliments a radicalement diminué. Mettez ensemble tous ces facteurs et vous commencerez à comprendre pourquoi nos cellules succombent aux parasites.

Souvenez-vous, les parasites sont le moyen par lequel Dieu maintient la propreté de votre organisme. Ils consomment les sous-produits du métabolisme et de la digestion, ainsi que les autres toxines. Ils éliminent également vos cellules faibles ou agonisantes. Comme cela peut menacer la vie de nombreuses personnes intoxiquées, affaiblies ou congestionnées, la science médicale moderne a cherché à riposter. Ainsi sont nés les antibiotiques.

Mauvaises nouvelles

• Chaque année, au moins 2,5 millions de personnes sont admises à l'hôpital des suites d'une réaction malencontreuse à un médicament chimique. Et plus de 180.000 personnes en meurent chaque année. (Certains l'ont estimé à plus de 500.000 personnes) — *Washington Post.*

• Environ 100.000 personnes meurent chaque année de maladies iatrogènes (causées par des allopathes).

• 100.000 personnes meurent chaque année suite à une erreur hospitalière. Vous avez une chance sur 200 de mourir dans un hôpital suite à une erreur médicale. — *Discovery News* .

Les hommes eux-mêmes ont créé un grand nombre de souches de micro-organismes, notamment des bactéries. Entre autres : le S.A.R.M. (staphylocoque doré résistant à la méticilline), le *Sinorhizobium meliloti* et les *Rhizobia* (RMBPC). De celles-ci, et de beaucoup d'autres, apparaissent des maladies telles que la fièvre aphteuse, les infections au S.A.R.M. et la maladie de la « vache folle ». Nombre de ces maladies sont mortelles.

Les virus sont une toute autre histoire. De nombreux virus mortels et délétères ont été créés suite à une contamination, ou lors de recherches sur des armes biologiques, ou encore comme moyen de contrôle de la population. Si vous voulez vous faire peur au sujet des virus et de leur utilisation par la communauté scientifique, vous pouvez consulter le livre de Leonard G. Horowitz, *Emerging Viruses*.

Maintenant, occupons-nous des antibiotiques, aussi bien de ceux issus de l'industrie pharmaceutique que des naturels.

ANTIBIOTIQUES PHARMACEUTIQUES

Les antibiotiques pharmaceutiques sont souvent appelés sulfamides. La plupart contiennent effectivement

un dérivé soufré additionné à d'autres composants chimiques hautement toxiques. Ce type de soufre est inorganique et possède un effet cumulatif à l'intérieur de votre organisme. Si vous consommez trop de sulfamides, vous finirez par devenir allergique et/ou immunisé.

Le soufre est un inhibiteur ayant des affinités avec les tissus intestinaux et lymphatiques. Cela crée une hypoactivité dans ces régions. Typiquement, lorsqu'une personne attrape un simple rhume et/ou présente des symptômes grippaux, congestion due à la consommation de sucres, produits laitiers ou autres aliments congestionnant, le processus suivant se produit :

- Un stimulus — tel qu'une surcharge de bactéries ou de champignons, du vent froid ou un climat froid, ou encore une faiblesse excessive — entraîne le corps dans un processus de guérison ou de nettoyage. Mais la communauté allopathique considère ceci comme une maladie qu'il faut traiter.
- Du fait que cette congestion ou ce mucus est chargé de micro-organismes, on l'étiquette maintenant d'« infection ».
- Des antibiotiques sont administrés pour supprimer, et donc éliminer ce types de symptômes.
- Ces sulfamides, par ailleurs, inhibent le système lymphatique.
- Les efforts naturels de l'organisme pour éliminer cette congestion sont stoppés.

La congestion et la toxicité doivent être éliminées et non simplement refoulées. Sinon, votre corps sera obligé de stocker cette congestion. Ces toxines, ajoutées au soufre et autres composés chimiques que vous avez consommés pour traiter votre maladie, sont stockées dans vos tissus (intestins, lymphe, ganglions lymphatiques). Vous ne pouvez tout simplement pas éliminer les micro-organismes qui se nourrissent et vivent dans cette congestion toxique. Vous devez également supprimer cette congestion.

Avec le temps, refouler les processus de nettoyage naturels de l'organisme engendre une diminution constante de la santé des cellules et/ou provoque la formation de tumeurs. Il va également sans dire que cela crée une réponse inflammatoire continue de la part de votre système immunitaire. Le résultat final de ce scénario, dans le monde actuel, est un cancer, sous une forme ou une autre.

Examinons maintenant la ciprofloxacine, un des antibiotiques les plus populaires qui est fréquemment administré. Il a été fortement recommandé contre l'anthrax jusqu'à ce que l'on s'aperçoive des effets secondaires dévastateurs pour tous les systèmes de l'organisme. Entre autres :

SYSTÈME GASTRO-INTESTINAL — Nausée, vomissements, diarrhées, candidose orale, dysphagie, perforation intestinale, dyspepsie, brûlures d'estomac, anorexie, colite pseudo-membraneuse, flatulences, inconfort abdominal, hémorragie gastro-intestinale, douleur de la muqueuse buccale, bouche sèche, mauvais goût.

SYSTÈME NERVEUX CENTRAL — Migraines, impatiences, insomnie, cauchemars, hallucinations, tremblements, étourdissements, confusion, crises d'épilepsie, ataxie, manies, faiblesse, somnolence, vertiges, réactions psychotiques, malaises, dépression, dépersonnalisation, paresthésie.

SYSTÈME GÉNITO-URINAIRE — Néphrite, cristallurie, hématurie, cylindrurie, insuffisance rénale, rétention d'urine, polyurie, vaginite, saignement de l'urètre, acidose, lithiase rénale, néphrite interstitielle, candidose vaginale, glycosurie, pyurie, albuminurie, protéinurie.

PEAU — Éruptions cutanées, urticaire, photosensibilité, prurit, érythème noueux, candidose cutanée, hyperpigmentation, œdème (des lèvres, du cou, de la face, des conjonctives, des mains), œdème de Quincke, syndrome de Lyell, érythrodermie, syndrome de Stevens-Johnson.

SYSTÈME OPHTALMIQUE — Vision floue ou perturbée, diplopie, douleurs oculaires.

SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE — Hypertension, syncope, angine de poitrine, palpitations, flutter atrial, infarctus du myocarde (crise cardiaque), thrombose cérébrale, ectopie ventriculaire, arrêt cardio-respiratoire, hypotension orthostatique.

SYSTÈME RESPIRATOIRE — Dyspnée, bronchospasme, embolie pulmonaire, œdème du larynx ou des poumons, hémoptysie, hoquet, épistaxis.

HÉMATOLOGIE — Éosinophilie, pancytopénie, leucopénie, neutropénie, anémie, leucocytose, agranulocytose, diathèse hémorragique.

DIVERS — Surinfections, fièvre, frissons, acouphènes, douleur ou raideur articulaire ; douleurs du dos, du cou ou de la poitrine, crise de goutte, bouffées de chaleur, hyperpigmentation, aggravation de myasthénie, nécrose hépatique, ictère cholestatique, perte d'audition. Après usage ophtalmique : irritation, sensation de brûlure, démangeaisons, œdème de Quincke, urticaire, dermatites maculopapuleuse et vésiculeuse, croûtes sur les paupières, hyperémie conjonctivale, mauvais goût dans la bouche, coloration de la cornée, kératite, kératopathie, réactions allergiques, photophobie, baisse de la vision, larmoiement, œdème des paupières.

Également, précipité cristallin blanc dans la partie superficielle d'un défaut de la cornée (apparaît dans les 1-7 jours après le début du traitement ; dure environ 2 semaines et n'affecte pas l'utilisation continue du médicament). Contre-indications : ne jamais utiliser chez les enfants et les mères allaitantes. Cette information est tirée du *Nurse's Drug Reference* (*Guide de référence des médicaments de l'infirmière*) de George R. Spratto et Adrienne L. Woods.

Comme vous pouvez le constater, les effets secondaires de la ciprofloxacine sont troublants, et la FDA permet cela ! Cela devrait vous faire poser des questions sur la FDA et sur qui la contrôle véritablement. (La FDA est supposée être une agence de protection du consommateur). J'ai pris connaissance des effets secondaires dévastateurs de la ciprofloxacine grâce à l'un de mes patients qui avait développé une infection urinaire et était allé voir son médecin traitant au lieu de me consulter en premier. Sa femme m'a appelé des Urgences après qu'il ait développé trois caillots sanguins et une crise cardiaque, probables conséquences du traitement à la ciprofloxacine qu'il venait juste de commencer trois jours auparavant.

Chaque antibiotique, en fonction de sa composition chimique, a ses propres effets secondaires. Non seulement les antibiotiques n'empêchent pas la prolifération des bactéries, mais ils éliminent les bactéries digestives bénéfiques, en en même temps augmentent la prolifération des champignons et des levures. Ils inhibent également vos systèmes immunitaire et lymphatique, rendant très difficiles le nettoyage et la protection de votre organisme. Comme nous l'avons déjà constaté, cela finit par entraîner la mort cellulaire et la dégénérescence de votre organisme.

LES ANTIBIOTIQUES (DU BON DIEU) NATURELS

Examinons maintenant comment remédier naturellement aux modes de vie toxiques de l'homme. Les créations de la nature ont des objectifs et des réactions multiples. Examinons l'excellent exemple que constitue le règne végétal. Les plantes sont des végétaux non-hybrides... possédant en leur sein une surprise. Cette surprise se cache dans leurs principes actifs qui leur confèrent l'action unique qu'elles ont sur votre organisme. Prenez le Noyer noir d'Amérique, par exemple. C'est un puissant antibiotique, antifongique, vermifuge, anti-protozoaire, anti-douve ainsi qu'un multiplicateur (renforçateur) cellulaire. Il renforce également le système immunitaire, possède des propriétés astringentes utiles au nettoyage, et renforce le système lymphatique. Il est riche en calcium et est réputé renforcer les os et les tissus conjonctifs. La liste est longue, rien que pour cette plante.

Ce qui est encore plus étonnant, c'est que le Noyer noir ne tue pas les bactéries bénéfiques, comme le ferait un antibiotique pharmaceutique, et il n'a aucun effet secondaire nocif. Dieu ne cesse de m'étonner !

Ce qui est mentionné ci-dessus peut s'appliquer également pour n'importe quelle plante. Il y en a quelques-unes qui sont toxiques, mais nous ne les utilisons pas. Toutes les plantes non-toxiques sont également nutritives. En d'autres termes, elles sont riches en vitamines, minéraux, et bon nombre d'autres facteurs nutritifs.

Un cas pris parmi les milliers de ceux avec lesquels j'ai travaillé vous montrera la différence entre les antibiotiques pharmaceutiques et ceux offerts par la nature. Une femme de mes patientes a contracté une *Escherichia coli*. Elle n'était pas sûr de l'endroit où elle l'avait attrapée. Cela aurait pu être au restaurant, ou à la maison avec des légumes non lavés ou bien dans le poisson mangé le jour où elle est tombée malade.

Elle était sur le point de mourir et fut emmenée aux Urgences. Elle a donc été admise à l'hôpital et mise sous antibiotiques puissants. Comme elle avait suivi un programme sain depuis un peu plus d'un an, son organisme était très sensible aux toxines. Les antibiotiques la rendait encore plus malade. Elles éprouva une multitude d'effets secondaires ignorés du personnel de l'hôpital.

Sont mari était très inquiet et finalement la fit sortir de l'hôpital, après avoir longuement bataillé avec son médecin traitant. Le médecin finit par dire à ma patiente qu'elle serait morte dans les deux jours si elle quittait l'hôpital. Pourtant, en trois jours je la remettais sur pied et elle se sentait en pleine forme, tout ceci grâce à un modification de l'alimentation et des formules à base de plantes médicinales, sans effets secondaires et sans dégâts tissulaires.

En apprenant la véritable cause des maladies et la vraie nature des parasite, vous vous libérerez. Et en apprenant les voies de la nature, vous vous épargnerez un grand nombre de souffrances inutiles.

Et Dieu dit : « Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre »

— Genèse 1:29

CHAPITRE NEUF
Des outils pour une vie saine

Ce chapitre vous fera découvrir ou redécouvrir d'autres outils, en plus de l'alimentation, qui vous aideront à avancer sur le chemin de la santé. Au fil des pages, vous entrerez par une porte dorée dans un monde vaste et incroyable, rempli de vérités, d'informations, de nouveaux passe-temps et de moyens pour améliorer votre potentiel de croissance ultime.

Dans le premier module, vous en apprendrez plus sur les *Neuf habitudes saines* qui peuvent être pratiquées quotidiennement ou régulièrement pour améliorer votre santé. Vous pratiquez peut-être déjà certaines d'entre elles, comme faire de l'exercice ou des respirations profondes. D'autres, telles que le brossage à sec de la peau et la réflexologie plantaire, seront peut-être nouvelles pour vous.

Dans le Module 9.2, vous recevrez des instructions à propos des nombreux outils complémentaires que nous vous avons suggérés tout au long de cet ouvrage, tels que le *Nettoyage du foie/vésicule biliaire*.

Amusez-vous et soyez heureux d'entrer dans ce monde. Souvenez-vous, c'est votre vie, votre corps et votre choix. La nature est infinie. Profitez des nombreux outils que Dieu a créé pour vous.

MODULE 9.1 — Neuf habitudes saines

HABITUDE N°1 — SOYEZ BONS ENVERS VOUS-MÊME

Il est dit que vous êtes nés seul, vous vivez seul (en vous-même) et vous mourrez seul. Alors, aimez celui avec qui vous vivez ! Faites que chaque moment soit unique. La plupart des gens ne se connaissent pas très bien et nombre d'entre eux ne s'aiment même pas. Un jour, au cours d'une méditation, j'ai entendu une voix qui me disait : « Tu es ma création ». J'ai réalisé que toute forme de vie est une expression de Dieu. Nous sommes tous divins, peu importe notre apparence, notre intelligence ou si nous sommes « bons » ou « mauvais ». Nous ne faisons qu'utiliser notre corps physique. Ce que nous sommes en tant qu'âmes est bien plus grand que ces corps que nous utilisons.

Aimez-vous vous-même, mais pas de manière égotique. Soyez comme le soleil, qui rayonne sa lumière et sa chaleur sur toute forme de vie, sans jugement ou séparation. Aimez toute chose, car toute chose est une création de Dieu. Vous êtes divins et vous ne devez qu'à vous-même et à la vie d'être en bonne santé et heureux.

HABITUDE N°2 — MÉDITATION : DÉTENDEZ-VOUS !

Le stress contracte les vaisseaux, les intestins et restreint le fonctionnement des organes et des glandes. Cette contraction entraîne un inconfort et un affaiblissement des tissus, ainsi que constipation, douleurs lombaires, faiblesse des surrénales et des reins, angoisses, troubles cardiaques et mauvaise digestion des aliments, entre autres troubles potentiels.

La méditation est l'un des meilleurs outils à votre disposition pour vous détendre. Elle vous permet de relâcher chacun des muscles et chacune des cellules de votre corps. Lorsque le corps se détend, le mental et les émotions, qui sont les principales causes à l'origine du stress, se détendent également. La méditation est simple, amusante et avec un peu de pratique, peut être accomplie n'importe où et n'importe quand.

Pour commencer la pratique de la méditation, il vaut mieux trouver un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Ménagez-vous un créneau d'une trentaine de minutes. Il vaut également mieux mettre en place une sorte de routine, en commençant si possible chaque jour à la même heure. Vous vous asseyez ou vous

allongez dans une position confortable où vous ne serez pas dérangé.

Fermez vos yeux et faites une dizaine de respirations profondes. C'est le bon moment de pratiquer la respiration abdominale. Commencez à vous détendre entièrement, en permettant à votre mental de s'arrêter de penser. Vous allez maintenant simplement vous détendre et observer. Vous pouvez commencer par vos orteils et ensuite détendre chaque partie de votre corps en remontant vers la tête. Détendez vos jambes, vos bras, votre torse et votre visage. Relâchez vous jusqu'à vous sentir léger comme l'air, comme une plume flottant au vent, sans but ou sans désir pour quoi que ce soit. Observez et écoutez, mais faites cela en étant totalement détendu, comme si vous étiez spectateur d'un film. Une fois complètement détendu vous pouvez porter votre attention où vous le désirez. (Si vous entendez un « pop », et vous retrouvez « hors de votre corps physique », ne soyez pas effrayé. Vous êtes simplement en train de faire une EHC, une « expérience hors du corps » ou « voyage astral ». Détendez-vous.)

La méditation est un moment en compagnie de vous-même, en dehors des influences extérieures ou des sollicitations continuelles de votre mental et de vos émotions. La méditation vous ouvrira des portes qui étaient auparavant fermées et permettra à la véritable guérison d'avoir lieu. Votre connaissance de Dieu ainsi que la relation que vous entretenez avec Lui vont se développer considérablement. En vous ouvrant ainsi, l'esprit pourra s'écouler en vous, sans obstacle. Une guérison en profondeur pourra alors se produire, et si vous êtes « à l'écoute », qui sait ce que vous pourrez expérimenter. Il est de loin préférable d'écouter Dieu que de Lui parler.

Souvenez-vous, soyez simplement.

HABITUDE N°3 — FAIRE DE L'EXERCICE

Si nous avions vécu en des temps plus reculés, nous aurions pu être des nomades et des cueilleurs, marchant de longues heures pour ramasser nos aliments afin de survivre. Par nécessité, nous aurions dû nous déplacer bien plus que nous ne le faisons aujourd'hui. Le mouvement joue un rôle essentiel dans nos problèmes de santé. Une grande partie de votre flux sanguin et de votre lymphe, notamment dans les membres inférieurs, est activée par vos muscles. Observez que lorsque vous êtes inactifs pendant un moment, en restant assis ou couché, vous avez tendance à vous enraidir jusqu'à ce que vous vous mettiez à bouger. Moins on est intoxiqué, moins on est raide ou moins on le devient après une période d'inactivité.

De nombreuses façons de faire de l'exercice sont disponibles. Je recommande, entre autres, la marche, la natation, le trampoline, le tai-chi, le stretching, le yoga, la gymnastique aérobique passive, car n'importe qui peut pratiquer ces exercices, en partie ou en totalité, peu importe sa condition physique.

Restez actif. Si vous êtes affaibli, allez-y doucement, mais augmentez chaque jour autant que vous le pouvez votre niveau d'activité. Faire de l'exercice est essentiel pour être en bonne santé.

HABITUDE N°4 — RESPIRATION PROFONDE

L'air que nous respirons est la force vitale de notre corps physique. Sans lui nous mourrions. Dieu a créé un cycle naturel grâce auquel nous inspirons de l'oxygène, du carbone, de l'hydrogène et de l'azote provenant des plantes et nous expirons du dioxyde de carbone, qui représente ce que respirent les plantes ou leur force vitale. Naturellement, l'oxygène est essentiel pour que vous viviez. C'est un puissant énergisant, alcalinisant et oxydant. L'air que nous respirons (qui est produit par les plantes et les arbres) est alcalin, tandis que les sous-produits du dioxyde de carbone que nous expirons sont acides. Étant une espèce à prédominance alcaline, il est vital d'apprendre à respirer correctement et prendre le temps de faire des respirations profondes. Cela rechargera votre système en ions négatifs, créant une réaction cationique dans l'organisme, alors qu'une respiration superficielle créera une hyperacidité et une réaction anionique. L'oxygène et les sucres simples sont les principaux carburants de nos cellules, de même que le dioxyde de carbone est l'un des principaux carburants des plantes.

La plupart des personnes n'ont jamais appris à respirer correctement, et nous sommes ainsi devenus ce qu'on appelle des « respirateurs superficiels ». Notre respiration est devenue superficielle, tout comme nos vies. L'homme et la nature ne sont pas séparés, mais font un et œuvrent ensemble. Ce n'est que lorsque l'ego humain se sépare de la nature qu'apparaissent les maladies.

La respiration profonde énergétise le système, augmentant la circulation du sang et de la lymphe. Elle nettoie également le mental et calme les émotions, nous permettant de nous sentir plus en paix avec nous-même et avec la nature.

Dans les traditions spirituelles, la respiration a reçu les noms de *prana*, *chi*, *ki*, force vitale, esprit, *mana*,

ECK (Énergo-Chromo-Kinèse), et bien d'autres. Quelques individus consomment principalement de l'air comme source d'aliments. J'ai lu qu'une nonne catholique ne vivait soi-disant que de neige, sur les hauteurs de l'Himalaya. Au début des années 1970, j'ai personnellement essayé de ne vivre que d'air. J'ai vécu comme un ermite dans les forêts et parcs nationaux du côté de la Floride, en ne mangeant que des oranges pendant six mois, espérant finir par les abandonner. Mais mon énergie était si élevée que j'expérimentais sans arrêt des sorties hors du corps et ne me sentais plus en équilibre avec ce monde. Il m'était devenu très difficile de communiquer avec les autres. (La conscience humaine, sur terre et dans ce monde physique, est très faible quand il s'agit de comprendre la véritable nature des choses et notre capacité à interagir avec toute forme de vie). J'ai finalement équilibré mes habitudes alimentaires avec des fruits et légumes crus.

Essayez les exercices suivants de respirations profondes afin d'augmenter la concentration en oxygène dans votre organisme. Plus vous vous exercerez, plus votre façon de respirer s'améliorera. Allongez-vous sur le dos sur un canapé, le sol ou un lit. DÉTENDEZ-VOUS, DÉTENDEZ-VOUS et DÉTENDEZ-VOUS ! Posez votre main droite sur votre ventre juste au-dessus de votre nombril. Inspirez par le nez sans bouger vos épaules. Observez vos mains monter et descendre avec la respiration. Cela demande que vous respiriez avec les lobes inférieurs de vos poumons. À chaque inspir, gonflez votre ventre (ce qui soulève votre main) puis expirez par la bouche. Votre ventre diminuera naturellement de volume au fur et à mesure que l'air est expiré et votre main s'abaissera en même temps que votre ventre.

Après plusieurs respirations, essayez d'augmenter l'apport d'oxygène en commençant par inspirer à partir de votre abdomen — cela signifie qu'il faut d'abord remplir l'abdomen. Il se gonfle. Puis vous remplissez les lobes supérieurs de vos poumons en inspirant un peu plus d'air dans la cavité thoracique supérieure. Cela vous fera hausser les épaules. Puis expirez doucement.

Révisons tout cela. Premièrement, remplissez les lobes inférieurs de vos poumons en inspirant de façon à gonfler votre abdomen. Continuez d'inspirer et remplissez vos lobes supérieurs, en élevant les zones de la poitrine et des épaules pour permettre un remplissage complet. Une fois remplis, expirez doucement.

Vous pouvez pratiquer la respiration profonde dans n'importe quelle position. Exercez-vous jusqu'à ce que les respirations plus profondes et plus nourrissantes deviennent une seconde nature. Ces respirations vont aider à vous alcaliniser, à augmenter la respiration cellulaire et l'élimination des gaz acides. C'est un excellent exercice à pratiquer avant la méditation ou simplement comme technique de relaxation. Ouvrez-vous à la nature par tous les moyens et vous posséderez vitalité, jeunesse et un sentiment de connexion.

HABITUDE N°5 — BROSSAGE À SEC DE LA PEAU

Dans les chapitres précédents nous avons passé en revue la peau et les troubles cutanés (*cf*. Chapitre 5, Module 5.9). Souvenez-vous que vous éliminez jusqu'à 1 kg de déchets métaboliques et de toxines par jour à travers votre peau. C'est votre plus grand organe d'élimination. Lorsque les couches de votre peau se remplissent d'acides et de toxines, vous développez éruptions, boutons, furoncles et autres troubles. Les soins de la peau devraient être l'une de vos plus grandes priorités. Il est important de nettoyer la peau chaque jour en prenant un bain ou mieux une douche. Il serait judicieux d'installer un adoucisseur d'eau ou un système d'osmose inverse dans votre maison, car les minéraux inorganiques viennent obstruer et bloquer les pores de la peau. Vous remarquerez la différence sur votre peau et sur la douceur de vos cheveux lorsque vous utiliserez une eau pure et douce à la place d'une eau dure et minéralisée.

Une autre excellente façon d'améliorer la santé de votre peau est le brossage à sec. Cela permet d'enlever les cellules cutanées vieilles ou mortes et renforce la circulation du sang et de la lymphe, permettant à la peau de mieux « respirer ». Tout ce dont vous avez besoin est une brosse en fibres végétales à long manche, qui est généralement vendue au magasin de diététique du coin. Pour la peau, n'utilisez pas les brosses dont les poils sont en nylon. Brossez vos pieds et vos mains en premier. Le sens de brossage n'est pas important, mais brosser en direction du centre de votre corps est bénéfique. Comme il y a des terminaisons nerveuses dans vos mains et vos pieds, vous ressentirez sans doute des picotements en stimulant ainsi votre système nerveux. Se nettoyer la peau de cette manière est très bénéfique pour obtenir une peau éclatante et saine. Au fil des années, les personnes qui ont assisté aux séminaires du Dr Jensen ont appris à quoi devrait ressembler une peau en bonne santé. Même jusqu'à sa mort, à l'âge de 93 ans, la peau du Dr Jensen était toujours aussi douce et en bonne santé que celle d'un bébé.

Essayez de passer plus de temps au grand air avec le moins de vêtements possible. Laissez respirer votre peau.

HABITUDE N°6 — SAUNA ET HAMMAM

La transpiration joue un rôle essentiel dans la détoxination quotidienne. La peau, appelée également le troisième rein, élimine autant de déchets (sous-produits et toxines) que vos poumons, reins et intestins réunis. La peau est votre plus grand organe d'élimination. Lorsque la thyroïde est en hypoactivité, ou lorsqu'on mène une vie sédentaire, le corps ne transpire pas beaucoup. La couche sous-cutanée s'obstrue ou stagne à cause de la toxicité. Cela provoque sécheresse de la peau, éruptions cutanées, boutons, couperose, pellicules, dermatites, etc. Transpirer est un mécanisme essentiel pour être en bonne santé.

Le sauna et le hammam sont extrêmement bénéfiques, en particulier lorsqu'on utilise des huiles essentielles. Les établissements publics ne sont pas trop souhaitables, et il est préférable de bien connaître le propriétaire et sa conscience de la propreté (l'environnement doit être le plus stérile possible) sur les plans à la fois physique et psychique. S'il n'y a pas de sauna disponible dans votre région, on peut en construire ou en acheter un. Vous pouvez faire un bain de vapeur dans votre propre baignoire. Ajoutez à l'eau de votre bain de la Moutarde, du Piment de Cayenne ou d'autres plantes pour un effet nettoyant supplémentaire. (voir également les instructions concernant les enroulements froids au Module 9.2).

HABITUDE N°7 — PLANCHE INCLINÉE

Une planche inclinée consiste simplement en une planche ou une table qui est fixée à 45°. En vous allongeant avec la tête en-dessous des pieds, vous pouvez augmenter la circulation dans votre cerveau ainsi que le drainage de la lymphe dans les membres inférieurs. Après des années à vivre debout, la gravité réclame son dû à votre corps. Nous développons une mauvaise circulation cérébrale et des œdèmes dans nos jambes et nos pieds. Notre peau et nos organes commencent à s'affaisser et à tomber, ce qui les empêche de fonctionner pleinement. La planche inclinée est un excellent moyen de renvoyer le flux sanguin vers le cerveau. Cela peut également aider nos organes internes, en relâchant un peu la pression que leur impose la gravité.

HABITUDE N°8 — CHROMOTHÉRAPIE (LUMIÈRE SOLAIRE)

Toute forme de vie tire profit, d'une façon ou d'une autre, de l'énergie et du pouvoir de guérison du soleil. La lumière du soleil nous offre un spectre complet de couleurs guérissantes, chaque longueur d'onde présentant une énergie unique de guérison. Chaque couleur a un effet particulier sur les tissus. Mises ensemble, toutes ces longueurs d'ondes individuelles fournissent une puissante énergie de guérison qui s'écoule dans toutes les cellules de l'organisme, stimulant, guérissant et portant secours à chacune des cellules.

Souvenez-vous cependant de profiter du soleil avec circonspection. Le soleil est de nature acide, et « trop » est tout aussi nocif que « pas suffisamment ». La plupart des gens sont beaucoup trop acides, comme le soleil. C'est pourquoi ils n'aiment pas s'exposer, ou sont si facilement brûlés par le soleil. Plus vous deviendrez alcalin, plus vous apprécierez le soleil et son pouvoir de guérison. Profitez de Dieu et de la nature ; baignez-vous dans leurs énergies ; elles sont tout autour de nous et s'écoulent en nous.

Il y a de nombreux excellents livres sur la chromothérapie (*cf. Bibliographie* pour quelques suggestions de lecture), et nous approfondirons le sujet plus loin dans ce chapitre, lorsque nous en apprendrons plus sur les différentes couleurs et leur propre pouvoir de guérison. Les couleurs sont amusantes à étudier, et leur observation dans la vie quotidienne vous apporte une plus grande conscience des couleurs qui sont présentes dans vos rêves. Les cieux ont bien plus de couleurs que ce que l'on peut imaginer. Ouvrez-vous aux plus hautes énergies de Dieu. C'est un voyage passionnant.

HABITUDE N°9 — RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE

Les cristaux acides (urique, phosphorique, carbonique, lactique, etc.) et les déchets cellulaires s'accumulent sur les terminaisons nerveuses de vos pieds. Comme ces terminaisons nerveuses se déploient dans tout votre organisme, ces acides et toxines peuvent avoir un effet dévastateur dans les zones qui y sont reliées. Les nerfs qui alimentent le cœur, par exemple, se terminent dans vos mains et vos pieds. Si des cristaux acides ou des dépôts toxiques affectent les terminaisons de ces nerfs, cela peut entraîner des palpitations cardiaques, de l'hypertension (en étant debout ou en marchant), des douleurs à la poitrine, etc. Cela est vrai pour tous vos organes et glandes, puisque les nerfs qui les alimentent se terminent également dans vos mains et vos pieds. Frictionner quotidiennement la plante de vos pieds ou la paume de vos mains va décomposer ces accumulations de cristaux et de toxines et soulager les symptômes.

La réflexologie est une science incroyable. J'ai sauvé trois personnes d'un arrêt cardiaque avec les techniques de réflexologie. Voilà encore une science simple qui peut épargner beaucoup de souffrance. Étudiez et pratiquez ce système d'amélioration de la santé.

MODULE 9.2 — Quatre outils sains pour vous aider dans votre détoxination... et dans votre vie

OUTIL N°1 — NETTOYAGE DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Ce processus aide à nettoyer les lithiases du foie et de la vésicule biliaire.

Matériel requis :

- 22 cl de pure huile d'olive extra vierge, première pression à froid.
- 17 à 22 cl de jus de pamplemousse fraîchement pressé (si possible) ou le jus de 2 citrons.
- Jus de pomme fraîchement pressé (les enzymes aident à réduire les nausées).
- Facultatif : une préparation pour aider à ramollir les calculs, telle que Phosfood Liquid® (phosphore organique), produite par *Standard Process Laboratories*. (*cf. Guide des Ressources* pour la commande)
- Facultatif : Formule pour le nettoyage intestinal.

Suggestion de préparation :

- Les trois jours qui précèdent, mangez principalement des fruits et légumes crus (de préférence bio).
- Un verre de 22 cl de jus de pomme fraîchement pressé matin et soir, pendant 3 jours.
- 3 jours de détoxination des intestins. Utilisez une formule pour le nettoyage intestinal, dosage en rapport avec la régularité de vos selles. Utilisez une formule légère si vous allez une fois par jour à la selle ; une formule intermédiaire, si vous y allez une fois tous les deux jour ; et une formule puissante pour des selles non régulières.
- Pour les personnes qui le désirent, au lieu d'une formule à base de plante, vous pouvez choisir de faire un lavement un jour avant le nettoyage. Il est important que vous alliez bien à la selle.
- Facultatif : vous pouvez ajouter 45 gouttes de Phosfood à votre jus de pommes, 2 fois par jour, matin et soir. Cela aidera à détacher et ramollir les éventuels calculs.

REMARQUE : Aucun aliment solide ne doit être consommé après midi le jour du nettoyage (du jus de fruit frais ou de l'eau distillée sont tolérés).

Instructions :

- Arrêtez toute prise de liquide à 18:30 ou 30 minutes avant le début du nettoyage.
- Commencez le nettoyage entre 19:00 et 21:00, à votre guise.
- Mélangez 22 cl d'huile d'olive avec 17 à 22 cl de jus de pamplemousse ou le jus de deux citrons.
- Buvez le mélange à la vitesse qui vous convient. Vous pouvez le consommer en une seule fois ou par exemple ¼ tasse toutes les 15 minutes, ou même plus lentement. Une fois l'huile d'olive terminée vous devriez allez vous coucher sur le côté droit.

Commentaires :

- Si vous éprouvez des sensations de nausées et/ou de vomissements, le mélange huile d'olive/jus d'agrume peut être suivi par de petites quantités de jus de pomme fraîchement pressé. Reprenez la consommation du mélange aussitôt après. Si la sensation de nausée persiste, ne consommez que ce que vous pouvez, puis allez directement au lit, en restant allongé sur votre côté droit.
- Cherchez les calculs dans vos selles. Ils sont généralement de couleur verte, mais peuvent parfois être jaunes, rouges ou noirs.
- Les calculs ont des tailles variant du petit pois à celle d'une pièce d'1 quarter (24 mm) ou plus. La plupart des calculs du foie ou de la vésicule biliaire sont mous par nature, car ils sont composés de lipides ou de bile.
- En cas de maladies dégénératives, le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire devraient être supervisés par un professionnel de la santé.

OUTIL N°2 — EAU DISTILLÉE

L'eau de source naturelle, de puits, de rivières, de lacs ainsi que celle s'écoulant de votre robinet est remplie d'éléments minéraux recueillis au contact du sol et des roches. La plupart des eaux sont pleines d'impuretés, telles que produits chimiques provenant de retombées, dégazages, épandages sauvages et pesticides.

Les minéraux présents dans ces eaux sont inorganiques. Il y a une énorme différence entre les minéraux du corps humain et ceux présents dans la terre. Les minéraux de la terre (qui sont inorganiques) n'ont pas la même fréquence électrique que ceux que l'on rencontre dans le corps humain et au sein du règne végétal. Les minéraux élémentaires (de la terre) sont fondamentalement inertes. Ils n'ont qu'une faible charge électromagnétique.

Lorsque la pluie (eau distillée) tombe du ciel et sature le sol, elle s'électrifie grâce aux énergies des minéraux et autres propriétés du sol. L'eau est ensuite absorbée par le système racinaire des plantes et aspirée par les plantes. Cette énergie, mélangée à l'énergie du soleil transmute ces minéraux inorganiques en sels tissulaires, qui structurent et soutiennent la plante.

Lorsque la plante se développe à partir de la graine sous l'action des enzymes, les constituants forment des complexes. Les minéraux des plantes sont appelés « sels cellulaires », car nombre d'entre eux se sont combinés, créant une réaction encore plus synergique. Ils ont besoin de cette synergie des uns avec les autres ainsi qu'avec d'autres composés pour être correctement absorbés et assimilés par les cellules animales ou humaines. Pour vivre, les animaux et surtout les hommes ont besoin d'aliments ayant des fréquences plus hautes que celles des minéraux élémentaires.

S'ils pénètrent à travers la paroi intestinale, les minéraux inorganiques n'agissent que comme stimulants. Leur charge électrique est faible et ils ne peuvent passer à travers la membrane des cellules. Par exemple, l'iode inorganique, qui est utilisée dans les hôpitaux comme teinture ou pour la thyroïde, ne fait que stimuler la thyroïde et peut se déposer et s'accumuler dans ses tissus, provoquant une inflammation ainsi que des problèmes supplémentaires à la thyroïde. Tout comme les tuyaux d'arrivée d'eau de votre maison peuvent être obstrués par une accumulation de minéraux inorganiques et de déchets, vos veines, artères et tissus peuvent également être obstrués par des minéraux inorganiques.

On dit que l'eau distillée est le plus puissant des solvants sur terre. C'est la seule eau qui peut être véritablement consommée sans entraîner de dégâts dans vos tissus. En dissolvant les nutriments, elle leur permet d'être assimilés et apportés à chacune de vos cellules. Elle dissout les déchets cellulaires de sorte que les toxines puissent être évacuées. L'eau distillée excelle également dans la dissolution des substances minérales inorganiques qui sont logées dans les tissus de l'organisme afin qu'elles puissent être éliminées lors du processus de purification de l'organisme. Elle ne lessive pas les minéraux du corps. De nombreux tests sanguins ont été effectués durant des jeûnes à l'eau distillée, qui montrent une concentration d'électrolytes améliorée et plus homéostatique. L'eau distillée recueille et évacue les minéraux qui, excrétés par les cellules, ne sont plus que des déchets, obstruant et empêchant le fonctionnement normal du système.

Il est important de se maintenir hydraté. Nous devrions recevoir la plus grande partie de notre eau des fruits et légumes crus et mûrs. Lorsqu'ils sont crus, ces aliments sont composés de 60 à 95 % d'eau. On devrait en outre boire au moins deux verres de 22 cl d'eau distillée par jour.

Préparez toujours vos tisanes avec de l'eau distillée. Étant pure, l'eau distillée extrait les nutriments des plantes. Une eau remplie de minéraux inorganique et autres substances ne peut extraire tous les composants de la plante, le résultat étant une tisane beaucoup plus diluée.

Si vous ne pouvez pas vous procurer de l'eau distillée, je recommande de l'eau osmosée. Vous pouvez brancher directement votre osmoseur sous votre évier, ce qui est d'un usage très pratique. Souvenez-vous que l'eau est l'un des meilleurs catalyseurs naturel. Buvez plein d'eau fraîche, pure, distillée ou osmosée, mais n'exagérez pas trop. Suivez votre instinct naturel. De nombreuses personnes se noient littéralement en consommant trop d'eau. Souvenez-vous qu'une alimentation crue vous en fournit déjà de grandes quantités.

REMARQUE : Ne buvez jamais au cours de vos repas. Cela dilue vos enzymes digestives et affecte la digestion de vos aliments.

OUTIL N°3 — ENVELOPPEMENTS CHAUDS D'HUILE DE RICIN

L'huile de ricin, connue également sous le nom de Palma Christi (la paume du Christ), est utilisée comme remède depuis des siècles, est a été prescrite par le médecin intuitif Edgar Cayce dans de nombreux cas.

Des études préliminaires menées à la *George Washington School of Medicine* ont montré que les enveloppements chauds d'huile de ricin amélioraient le fonctionnement du système immunitaire, favorisaient la dilatation et ramollissaient les tissus et les muscles.

Les enveloppements chauds d'huile de ricin sur l'abdomen détoxinent l'organisme. Ils peuvent également être utilisés pour des syndromes douloureux, hernies discales, tumeurs, acouphènes, nausées, inflammations, organes durs ou gonflés (tels que rate, foie, reins, ganglions lymphatiques et intestins), et divers autres problèmes. Appliqué localement, ils peuvent aider à décoller ou dissoudre les masses cancéreuses. Ils sont particulièrement bénéfiques pour des problèmes pulmonaires, comme l'asthme.

Les patients ayant des troubles pulmonaires ont du mal à se détoxiner car nombre d'entre eux utilisent des inhalateurs qui bloquent ou maintiennent la toxicité dans les tissus des poumons au lieu de permettre à la congestion de disparaître ou d'être expectorée. Les chambres pulmonaires peuvent être nettoyées, mais les tissus (interstitiels) peuvent rester saturés. Cela peut, et c'est souvent le cas, affecter le système nerveux, provoquant des spasmes. Il est impératif de détoxiner les poumons si vous voulez éliminer complètement des maladies comme l'asthme.

Les enveloppements chauds d'huile de ricin peuvent être très bénéfiques lors des épisodes spasmodiques, quand le patient a besoin d'air. On peut également ingérer 1 c.à.c. de teinture-mère de Lobélie toutes les 10 minutes qui est un puissant antispasmodique. Cette plante médicinale peut remplacer l'inhalateur. Soyez conscient que certains patients sont tellement obnubilés par l'utilisation de leur inhalateur qu'ils peuvent avoir besoin de l'utiliser de temps en temps au cours de ce processus. Incitez-les à s'en passez, mais ne le leur supprimez pas.

Les enveloppements chauds à l'huile de ricin sont indiqués dans les troubles gynécologiques tels que douleurs abdominales, fibromes et kystes des ovaires et de l'utérus, endométrioses et inconfort menstruel.

Les enveloppements chauds d'huile de ricin sont d'une utilisation facile.

Matériel requis :

- Tissu doux en flanelle (coton ou laine). Coupez la flanelle à la taille qui convient (par exemple 25x30 cm pour l'abdomen)
- Huile de ricin première pression à froid (en vente dans la plupart des magasins de diététique)
- Papier paraffiné ou film de plastique.
- Une source de chaleur (de préférence non-électrique, comme une bouillotte, mais si nécessaire vous pouvez utiliser une couverture électrique ou un coussin chauffant)

Instructions :

- Repliez la flanelle afin que l'ensemble ait un épaisseur de 5 à 10 cm.
- Imbibez le tissu d'huile de ricin, première pression à froid.
- Appliquez le tissu directement sur la zone qui requiert le traitement.
- Placez un morceau de papier paraffiné ou de film plastique sur le tissu de flanelle imbibé.
- Appliquez la source de chaleur sur le papier paraffiné ou le film plastique (si la température de la source chaude est trop importante, enveloppez-la dans une serviette).
- Maintenez en place pendant au moins une heure.
- Si nécessaire vous pouvez la laisser une nuit.
- La fréquence recommandée des enveloppements chauds à l'huile de ricin est de 3 à 7 fois par semaine.
- Il n'est pas nécessaire de jeter le tissu de flanelle après une utilisation. On peut le conserver dans un récipient en verre au réfrigérateur pour une utilisation future.

Durant ce traitement, soyez conscient des pensées et sensations qui peuvent émerger. Des pensées et sensations toxiques du passé surgissent fréquemment durant un processus de détoxination. Ne vous inquiétez pas, elles sont évacuées en même temps que les toxines.

OUTIL N°4 — ENROULEMENTS FROIDS

L'enroulement froid est un puissant protocole d'hydrothérapie qui a été amélioré et rendu public par feu le Dr John Christopher, et popularisé par le Dr Richard Schulze. L'enroulement froid peut être un outil crucial lors du processus de détoxination. C'est un protocole très puissant qui fait migrer et extrait les toxines de la peau.

Comme c'est un protocole très puissant et souvent très épuisant, je ne le recommande pas en cas d'affaiblissement sévère, tel qu'un cancer au stade avancé. La valeur de ce traitement n'est pas à remettre en cause, mais le risque d'épuisement sur une personne ayant au départ très peu d'énergie est trop élevé.

REMARQUE : Si vous ou votre patient êtes très faible, je préfère commencer par régénérer votre énergie avant de vous soumettre à des enroulements froids. Vous pouvez vous détoxiner trop rapidement. Avec une alimentation 100 % crue et des formules à base de plantes médicinales de haute qualité, le processus peut être très puissant en lui-même.

Vous trouverez ci-après les instructions pour réaliser un enroulement froid chez vous avec l'aide de votre compagnon ou d'un ami.

Étape 1

Je recommande de suivre une alimentation crue quelques jours avant le début du protocole. Cela nettoiera vos intestins de toute matière animale putréfiée. Vous pouvez également vous faire un lavement la nuit qui précède votre traitement. Le Dr Richard Schulze recommande un implant à l'ail après cela. Cela devra être accompli à l'aide d'une seringue rectale. Le Dr Schulze recommande de « mettre 8 à 10 grosses gousses d'ail dans un blender avec 50 % de vinaigre de cidre et 50 % d'eau distillée ». Je trouve cela énorme pour les crudivores, mais cela peut certainement convenir à de nombreuses personnes toxiques. Meilleure sera votre santé, plus vous serez sensible aux aliments caustiques.

Étape 2

Faites vous couler un bain extrêmement chaud — aussi chaud que vous pouvez supporter sans brûler ou blesser votre peau. Versez 30 g de Moutarde dans un petit sac en coton. Dans un autre sac en coton propre mettez 30 g de racine de Gingembre. Si vous voulez « un coup de fouet » supplémentaire, remplissez un autre sac de coton avec du Piment de Cayenne. La première fois, je recommande néanmoins d'essayer sans le Piment de Cayenne.

Placez ces sacs en coton contenant les plantes dans l'eau chaude et laissez les filtrer. Vous devez enduire les parties sensibles de votre corps, y compris les parties génitales et les seins, avec un distillat de pétrole (type vaseline). Vous devrez rester entre 10 et 15 minutes dans l'eau. Vous allez stimuler la transpiration en créant un état fébrile grâce à la chaleur.

Je suggère de boire une tisane chaude à base d'Achillée mille-feuilles ou de racine de Gingembre pour renforcer ce processus d'induction de chaleur et pour maintenir une bonne hydratation. Lorsque la chaleur, couplée aux propriétés diaphorétiques des plantes, notamment l'Achillée mille-feuilles, commencera à dilater ou ouvrir les pores de la peau vous allez commencer à transpirer. Cela stimule également les systèmes sanguin et lymphatique, en augmentant la circulation et l'élimination par la peau.

Buvez autant de tisane que possible. Si vous vous sentez au bord de l'évanouissement, demandez à votre assistant de vous mettre un linge frais et humide sur le front ou sur la nuque. Il est conseillé d'avoir de la teinture-mère de Lobélie sous la main en cas de spasmes corporels. Je suggère personnellement de ne pas allez aussi loin dans le processus.

Avant de commencer ce traitement, mettez un drap de lit en coton deux places, tout blanc, dans la partie freezer de votre réfrigérateur ou dans un seau d'eau glacée. Vous aurez besoin de ce drap dès que vous sortirez du bain.

Étape 3

Entrez dans la baignoire et immergez-vous complètement dans l'eau à l'exception de la tête. C'est très stimulant et dilatant, surtout si vous avez ajouté du Piment de Cayenne. Restez dans l'eau aussi longtemps que vous pouvez le supporter. Insistez un peu. Puis, lorsque vous sortez, demandez à votre assistant de vous enrouler dans le drap de coton gelé sorti du freezer ou du seau d'eau glacée. Croyez-moi, vous ne sentirez pas le froid. Vous aurez tellement chaud que vous apprécierez la sensation. L'association de votre corps chaud avec le drap froid crée une action supplémentaire sur la peau, extrayant encore plus de toxines.

Étape 4

Vous allez maintenant directement dans votre lit, enroulé dans votre drap froid. C'est le moment de vous reposer et de dormir une bonne nuit. Vous pourrez mettre un plastique ou un tissu imperméable sur votre lit pour ne pas le mouiller. Rajoutez un drap en coton sur ce tissu. Demandez à votre assistant de placer un autre drap en coton sur vous ainsi qu'une couverture en coton ou en laine. Enrobez-vous comme dans un cocon. Vous pouvez appliquer une « pâte à l'ail » sur vos plantes de pieds pour une stimulation supplémentaire, une réaction immunitaire et pour ses propriétés anti-parasites.

Le matin en vous réveillant, examinez le drap en coton qui vous enrobait. Vous verrez certaines des toxines qui étaient stockées dans votre organisme. Vous pouvez ensuite passer sous la douche et bien nettoyer votre peau. Un brossage à sec de la peau sera alors très bénéfique. Vous devrez continuer une alimentation crue en prenant principalement des fruits, des jus et de l'eau distillée ou osmosée. Assurez-vous d'aller régulièrement à la selle.

Il existe de nombreuses thérapies naturelles que vous pouvez utiliser au cours de votre processus de détoxination. Soyez patients, le corps adore répondre, mais possède sa propre intelligence. Le point le plus

important est ce que vous mangez. Appréciez votre aventure vers la santé éclatante. C'est *votre* voyage. Vous seul connaissez votre corps mieux que personne. Écoutez-le. Soyez intuitif et ne grillez pas les étapes. La santé se manifestera si vous êtes persévérant. Vous serez étonné de la profondeur et de la vitesse à laquelle vous atteindrez la pleine santé. La vitalité est juste au coin de la rue. Vivez au jour le jour jusqu'à ce qu'une vie saine fasse partie votre nouveau mode de vie.

La force naturelle en chacun de nous est le meilleur remède aux maladies

— Hippocrate

CHAPITRE DIX
Santé et spiritualité

Nous sommes bien plus que notre corps physique. Nous possédons différents « corps », différents niveaux de nous-mêmes que peu de gens comprennent. Cependant, l'unité et la simplicité de la vie peut se percevoir lorsqu'on réalise ce qu'est la conscience.

En essence, vous êtes pure conscience, sans pensée ni émotion. C'est le « véritable vous » qui demeure, quelle que soit l'expérience que vous vivez dans le monde extérieur. Vous ne pouvez pas vous dissimuler à votre véritable soi — cette conscience — qui observe continuellement ce que créent votre mental et vos émotions. Ce « vous » est l'observateur de ce qui est observé. Bien que de nombreuses personnes prennent des drogues ou de l'alcool pour tenter de se cacher à elles-mêmes, cela n'est pas possible. Votre conscience est la seule chose que vous ne pouvez éliminer ou dont vous ne pouvez vous débarrasser. Elle ne meurt jamais. C'est la part de vous qui peut s'étendre à l'infini.

Contrairement à la croyance populaire, on n'a pas besoin de penser pour exister. Lorsque vous cessez de penser, planifier et désirer, vous devenez la conscience elle-même. Pourtant, en ce moment, vous êtes enchaînés à vos pensées, sensations et désirs à cause de l'attention que vous portez à ces énergies. Cela n'a pas toujours été le cas. Souvenez-vous lorsque vous étiez enfant. Le temps tel que nous le connaissons n'existait pas pour vous. Vous jouiez simplement jusqu'à ce que soudain votre mère vous appelle pour aller dîner.

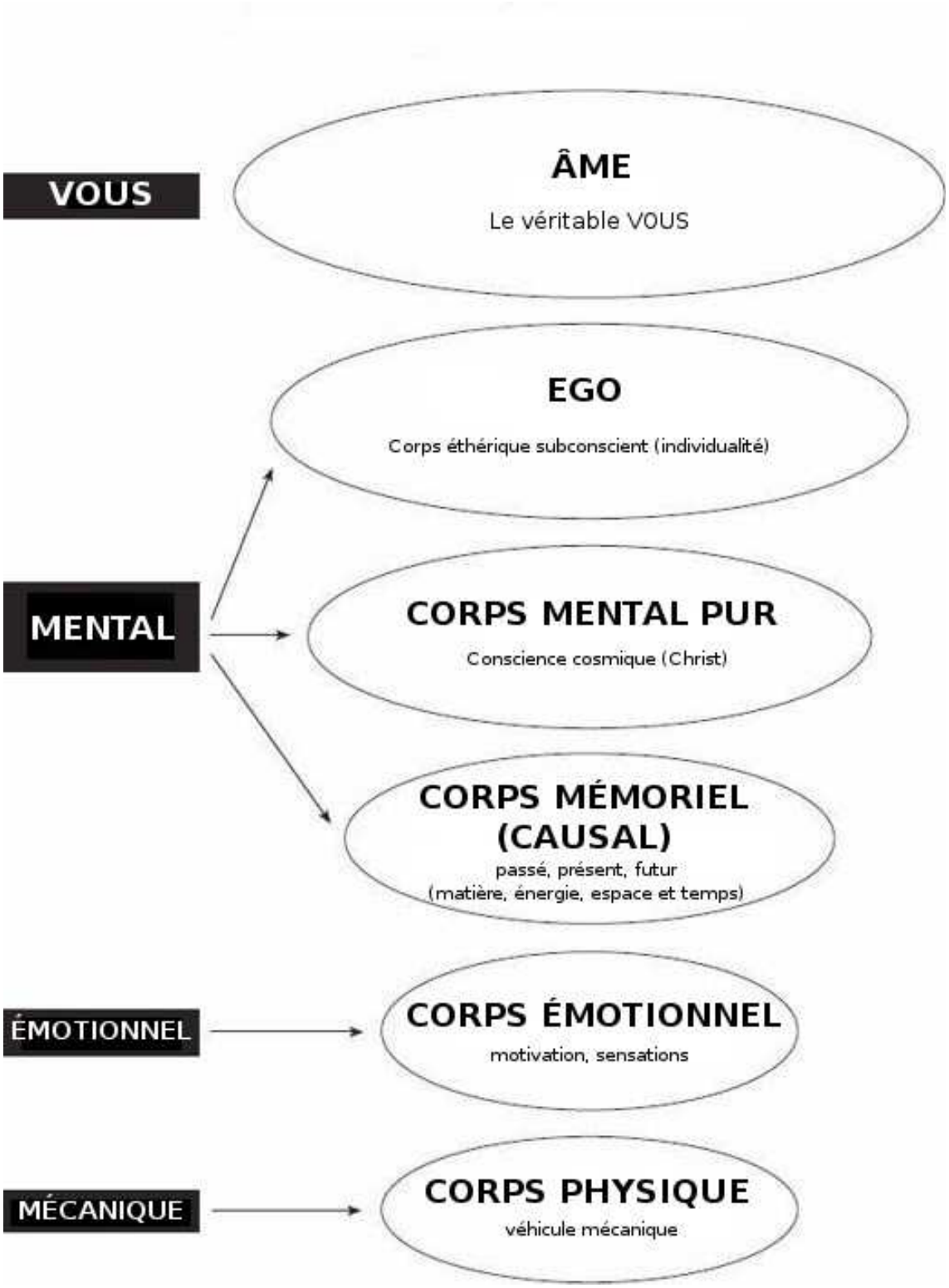
La conscience est la force vitale qui expérimente et rayonne en toutes choses. La véritable santé est la conséquence de la plénitude dans laquelle le corps, le mental et les émotions sont en harmonie avec cette conscience de l'âme et de Dieu. Les états toxiques que nous expérimentons sont essentiellement créés par nous-mêmes. Comme nous les créons par nos modes de vies, y compris notre alimentation et nos pensées, nous pouvons les modifier. Nous pouvons renouveler et revitaliser notre corps et notre esprit.

Le corps physique

Bien que le corps physique vous soit nécessaire pour expérimenter et apprécier le voyage dans ce monde physique, ce que vous êtes réellement n'est pas limité à votre corps. Le corps physique est un véhicule, comme l'est votre voiture, qui vous transporte et vous emmène où vous le souhaitez. C'est une machine auto-régulée. Son besoin fondamental se limite à la survie. Sa conscience est cellulaire. Ce corps est votre protection. Il est très dense, composé principalement d'eau, de cellules, de toxines et de minéraux. Le système nerveux et le cerveau représentent son messager, son service de communication, sans lequel une cellule ne pourrait pas savoir comment réagir aux stimuli externes ou comment communiquer avec tout autre cellule. Bien que doté de capacités et de forces étonnantes, le corps physique ne jouit que d'une courte espérance de vie comparé à l'éternité.

Maintenant, arrêtons-nous et réfléchissons un instant. Si votre corps physique est uniquement composé de matière, d'où vient notre conscience ? Et d'où proviennent nos pensées et nos émotions ? Il est bien plus facile de comprendre ces questions quand vous avez vécu une expérience hors du corps. Aujourd'hui, de nombreuses personnes ont découvert, suite à une expérience de mort imminente vécue pour une raison ou une autre, qu'elles ne se limitent pas à leur corps. D'aucuns pratiquent quotidiennement les voyages astraux. J'ai passé de nombreuses années à travailler aux service des Urgences, et j'ai eu l'honneur de côtoyer des personnes ayant vécu de telles expériences, ainsi que d'autres qui sont passées à l'aventure suivante. J'ai moi-même pratiqué les voyages astraux pendant de nombreuses années, apprenant et expérimentant les différents niveaux ou cieux existant. (Souvenez-vous que Jésus disait : « Il y a plusieurs demeures dans la maison de mon Père. ») Nous ne faisons qu'utiliser notre corps physique, mais en lui insufflant la vie grâce à notre conscience. Lorsqu'il est temps pour nous de quitter nos corps, nous retirons tout simplement notre

attention d'eux et partons.



Une conscience élargie permet la réalisation de Dieu et du fait que nous sommes tous un. Une fois que vous aurez expérimenté ce niveau de conscience et de compréhension, vous trouverez l'amour absolu et découvrirez que vous êtes une expression de Dieu. Meilleure sera la santé de vos corps, plus belle et heureuse sera votre vie et plus vous expérimenterez l'amour et Dieu comme faisant partie intégrante de chaque instant de votre vie.

Notre conscience vient de notre union avec Dieu, de notre inséparabilité du Un. Je pense que la plupart des personnes qui croient en Dieu, seront d'accord pour dire que Dieu est omnipotent, omniscient et omniprésent. Cela signifie que Dieu est infini. Il n'existe aucun endroit dans lequel Dieu n'est pas présent. Dieu n'a pas de frontière, et ne peut donc être limité en aucune manière. Il ne peut être limité à un corps, ni à des émotions ni même à des pensées, car tout ceci est limitant et basé sur le conditionnement et les expériences et non la vérité.

Le corps émotionnel

L'existence de notre corps émotionnel, appelé par beaucoup le « corps astral », a été abondamment décrite par de nombreux voyageurs. Ce corps astral ou émotionnel est distinct de votre corps physique, mais très semblable. C'est le corps des sensations et des émotions. Ce corps actionne les pensées et fournit la motivation au corps physique. Sans désir, votre capacité à créer dans le monde physique n'existerait pas.

Vos émotions ou votre corps émotionnel ne sont pas vous, vous ne les utilisez que pour approfondir votre expérience de la création. Toutefois, la santé de votre corps physique peut être grandement influencée par votre corps émotionnel. La colère, la haine et la rage détruiront votre foie. La jalousie, les angoisses et les émotions négatives affecteront vos reins et vos surrénales. La peur, le bavardage et l'ego fermeront votre cœur. Vous pouvez voir combien il est important de garder le contrôle de ce corps qui vous sert à exprimer vos émotions.

Le corps mental

L'examen du corps émotionnel nous amène au mental ou corps mental. Dieu a créé ce corps mental afin de pouvoir vraiment manifester la création. C'est au niveau de ce corps que se forment les pensées. C'est de là que la véritable dualité surgit, que sont créés les couples mâle/femelle, haut/bas, noir/blanc, petit/grand, etc. Pour expérimenter quoi que ce soit, vous devez d'abord le penser. Vous devez avoir ou créer une image à partir de ce que vous connaissez déjà ou avez déjà expérimenté par le passé. Puis, avec ces données, vous créez votre futur. La pensée est complètement limitée aux expériences passées ou à des réactions conditionnées. Le meilleur exemple que je puisse vous donner, c'est celui de l'ordinateur qui ne peut fonctionner que s'il a été programmé.

Votre corps émotionnel et votre corps physique ne réagissent qu'aux pensées. La pensée est le créateur et les émotions sont la force motrice ou, pour ainsi dire, ce qui manifeste ces images. Toutes les pensées et les émotions sont semblables à votre corps physique — elles naissent, vivent et meurent. Le mental n'est qu'un autre « corps » que vous utilisez pour expérimenter et « créer des expériences ».

L'ego

L'ego est le « corps de séparation ». Il dit ; « Je suis séparé et différent de tout le reste ». C'est le premier corps que vous devez utiliser en tant qu'âme pour commencer votre voyage dans la création. C'est votre première séparation de Dieu, et la dernière que vous devez abandonner pour vous libérer à nouveau de la création. Lorsque vous allez au-delà de votre ego, qui est un « petit » soi limité et limitant, vous pouvez alors à nouveau faire l'expérience de votre véritable nature, votre soi illimité. Vous découvrirez que vous avez « toujours été là » ou « ici », depuis le commencement. Ce qui masque votre véritable soi ce sont vos corps et leur fonctionnement. Tout cela est nécessaire, dans l'ordre des choses, afin que Dieu et vous puissiez vous découvrir continuellement. Dieu étant omnipotent, omniscient et omniprésent, Il a besoin de cette séparation pour pouvoir se connaître.

Tous ensemble

La raison pour laquelle j'ai terminé « Le Miracle de la Détoxination » par ce chapitre est de vous aider à vous reconnecter à votre véritable nature et de vous faire comprendre pourquoi nous utilisons la terminologie « corps, émotions, mental et âme ». Tous vos corps doivent être en bonne santé si vous souhaitez vivre longtemps et avec une réelle vitalité. Chacun des « corps » que vous utilisez affecte tous les autres. Ils s'assemblent et interagissent si intimement que vous et la plupart des scientifiques se sont laissés abuser en pensant qu'ils ne sont qu'un seul corps. Ce n'est pas le cas. Ils existent pour donner de la couleur, du parfum, de la forme et de la texture à la création. Chacun de ces corps que vous utilisez est créé d'atomes appartenant à sa dimension respective. Chacun de ces corps que vous utilisez crée une réaction électrique au sein du corps physique, qui est sa propre façon de répondre. On doit regarder au-delà du voile des

mondes (corps) physique, émotionnel et mental, si l'on souhaite découvrir et connaître la vérité.

Le mot de la fin

Libérez-vous des chaînes qui vous lient à ce monde. « Redevenez de petits enfants », libres d'apprécier le moment présent. Le moment présent est éternel, et la pure conscience (qui est ce que vous êtes) ne vit que dans le moment présent. Souvenez-vous que ce sont les pensées qui sont ancrées dans le temps. Le passé et l'avenir ne sont que des concepts du mental, tandis que la mémoire et le désir tissent votre avenir.

Utilisez les lois naturelles de Dieu pour créer un état de santé éclatant. Cherchez la puissance et l'expansion de l'infini, et non la limitation et le confinement du fini. Réalisez que vous êtes une expression de Dieu et que ce que vous expérimentez, Dieu l'expérimente. Pour quelle autre raison Dieu créerait-il ?

Vivez chaque instant comme une expérience spirituelle. Sentez et voyez le divin en toute chose. L'avenir est sans importance ; peu importe les changements que la terre va accomplir pour se purifier. Ce qui est important, c'est vous et votre survie. Un jour il sera temps pour vous de quitter ce corps, alors passez du temps seul avec vous-même et apprenez à connaître qui vous êtes réellement.

Il y a quelques années, un très vieux maître m'a dit « cela existe seul ». Toute chose naît seule, vit séparée de toute autre chose et s'en va (meurt) seule. Apprenez à connaître qui vous êtes dans cet état de solitude. La plupart des gens ne peuvent pas vivre sans télévision ou sans radio. Ils ont peur de cette solitude. Aux niveaux physique et émotionnel, les âmes sont devenues codépendantes à cause de cette peur et de cette nostalgie de Dieu. Priez, méditez ou contemplez, non pas pour adresser une requête à Dieu, mais pour écouter et connaître Dieu. Dieu est omniprésent, il n'y a pas d'endroit où il n'est pas présent. Si vous êtes sans arrêt en train de parler, penser ou désirer, comment pourrez-vous découvrir ou être capable de reconnaître cette éternelle présence de Dieu ?

Lorsque votre heure sera venue

Dans des cas extrêmes, et dans certains cancers à un stade avancé, l'incapacité à aller mieux peut signifier que c'est au tour de cette personne de quitter la planète. Nos corps physique, émotionnel et mental ne sont que nos véhicules pour accomplir notre voyage dans la création. Ils ne peuvent durer et ne dureront pas éternellement.

On ne devrait jamais craindre Dieu, ni le voyage que l'on entreprend. « Vous » ne peut jamais mourir — seuls vos corps meurent. Vous, en tant qu'âme, vivez à jamais. Ce monde physique est l'un des mondes de Dieu les plus durs à faire fonctionner et où séjourner. Lorsque votre heure est venue, vous pouvez vivre cette expérience comme une bénédiction et ressentir une grande joie de passer dans l'autre monde. Lorsque j'ai voyagé hors de mon corps, tout n'était que joie, conscience, extase et pur amour.

Remplissez-vous toujours d'amour et de Dieu. Si tout le monde faisait cela à chaque instant, ce monde serait bien différent. Vivez chaque instant au présent et oubliez le passé. Vivez dans le « maintenant » et le futur n'arrivera jamais. Apprenez à apprécier chaque instant, quelle que soit la maladie dont vous souffrez aussi chronique et désespérée soit-elle. Faites de votre vie ce que vous voulez quelle soit. Si vous désirez un corps en bonne santé, alors qu'il en soit ainsi – redonnez lui la santé. Cela ne dépend que de vous et vous seul. À vous de choisir.

Ouvrez grand les portes de l'exploration et permettez-vous croissance et expansion. Cela chassera le stress de tous vos corps et permettra à la guérison de se manifester. La véritable guérison est intégrée ; le traitement est spécifique, séparé. La guérison est expansion ; le traitement est contraction ou limitation. Regardez chaque chose et chaque personne comme étant une expression de Dieu et donnez de l'amour divin à tous. Lorsque vous découvrirez la beauté de l'amour total et de Dieu, alors la véritable vitalité vous sera acquise. Gardez votre cœur ouvert en permanence.

Apprenez à prendre du recul par rapport à vos pensées et vos émotions et observez. « Soyez » votre véritable soi. C'est l'objet de toute prière et de toute méditation — vous séparer de vos corps afin de recevoir la véritable communion avec Dieu. Purifiez-vous et renforcez-vous par tous les moyens.

Puissiez-vous être bénis !

ANNEXES

ANNEXE A
Détermination de la température de référence pour le fonctionnement de la thyroïde.

Le test de la température de référence est très précis et se pratique en prenant la température dans le creux axillaire (aisselle) chaque matin pendant une période de quatre jours. Si la température relevée est invariablement basse, il y a une hypoactivité de la thyroïde, quoi qu'en disent les autres analyses de laboratoire.

Comment prendre votre propre température de référence

Le soir, avant d'aller vous coucher, secouez le thermomètre et posez-le à côté de votre lit, sur votre table de nuit, ou sur une chaise. ASSUREZ-VOUS QU'IL A ÉTÉ CORRECTEMENT SECOUÉ.

Le matin suivant, au réveil, ne vous levez pas et ne bougez pas. Placez le thermomètre sous votre aisselle à même la peau et pressez votre bras contre votre corps. Détendez-vous et LAISSEZ LE THERMOMÈTRE EN PLACE PENDANT 10 MINUTES. Puis retirez-le, lisez et inscrivez votre température.

Cet enregistrement de votre température de référence au petit matin est d'un grand secours pour déterminer si vous êtes en hypothyroïdie. Les troubles liés à l'hypothyroïdie les plus importants concernent le métabolisme et l'assimilation du calcium.

Votre température de référence devrait être comprise entre 36,5 et 36,8°C.

Si votre température de référence est inférieure à 36,5°C, cela indique une hypothyroïdie plus ou moins marquée. Si votre température de référence est supérieure à 36,8°C cela peut signifier une hyperthyroïdie. Des températures de références comprises dans la plage 36 — 36,5°C sont plus faciles à soigner que celles qui sont autour de 35 — 35,5°C. Lorsque ces températures sont basses de manières chroniques, elles nécessitent une détoxination et une phytothérapie plus agressives. Une supplémentation en extraits glandulaires de thyroïde et en iode organique peut être requise pour ces basses températures de référence. La plupart des troubles liés à l'hypothyroïdie sont de nature congestive, provenant du mucus, des acides et des protéines exogènes qui encrassent littéralement les tissus de la thyroïde. L'hyperthyroïdie, est également un trouble particulièrement congestif. La détoxination constitue le meilleur moyen de se débarrasser des troubles thyroïdiens.

De nos jours, de nombreuses personnes ont une thyroïde génétiquement faible. La solution est toujours la même : détoxinez et renforcez ces tissus ainsi que votre organisme. Laissez leur le temps. Cela peut vous prendre parfois plus d'une année pour modifier cet état chronique.

Date_____Température_____
Date_____Température_____
Date_____Température_____
Date_____Température_____

Pour les femmes réglées, enregistrez également les températures du 2^{e} et 3^{e} jour de vos règles.

Date_____Température_____
Date_____Température_____
Date_____Température_____
Date_____Température_____

ENREGISTREMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Date_____Température_____
Date_____Température_____
Date_____Température_____
Date_____Température_____

ANNEXE B
Les thérapies naturelles

Dieu a mis à notre disposition une vaste gamme de moyens pour se soigner de manière naturelle, dont certains n'ont pas encore été découverts. Le charme des thérapies naturelles réside dans les sensations qu'elles vous apportent. Certaines peuvent commencer par être douloureuses, lorsqu'elles s'attaquent à vos tissus pour libérer les toxines. D'autres sont douces et légères, renforçant votre flux d'énergie et élevant votre conscience. Les thérapies naturelles affectent non seulement votre corps physique, mais également vos corps mental et émotionnel.

Il y a une grande différence entre soigner la cause ou se contenter de traiter le symptôme. Les thérapies naturelles peuvent être essentiellement divisées en deux catégories : les systèmes de traitement et les systèmes de détoxination. Certains systèmes de traitement, tels que le massage, favorisent en fait la détoxination. Les deux systèmes, traitement et détoxination, sont nécessaires dans notre monde actuel du fait de l'ampleur des faiblesses et de l'état de toxicité de nos tissus. Cependant, je préfère personnellement les moyens de détoxination car les résultats obtenus sont permanents. La vitalité et la régénération des tissus affaiblis ou dégénérés devraient être notre objectif. Amusez-vous à nettoyer et remodeler vos corps physique et spirituel grâce aux thérapies naturelles

ACUPUNCTURE & ACUPRESSURE

L'acupuncture et l'acupressure sont des systèmes de soins utilisant soit des aiguilles, soit des pressions pour refaire circuler l'énergie stagnante, notamment dans les zones de faiblesse ou de congestion.

Le corps focalise naturellement son énergie aux endroits où existent une irritation et une congestion. Cela peut provoquer de la douleur et de l'inconfort. En remettant en mouvement l'énergie stagnante, nous augmentons également la circulation (sang et lymphe) dans ces zones. Ce qui accroît la réponse immunitaire, nutritionnelle, des antioxydants et des électrolytes et aide à supprimer l'inflammation et la toxicité dans ces zones stagnantes.

L'acupuncture et l'acupressure ont aidé des millions de personnes à bénéficier d'une meilleure qualité de vie. La détoxination associée à l'une de ces deux thérapies constitue une paire imbattable.

AROMATHÉRAPIE — UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

Comme je le dis toujours, si vous le respirez, vous le mangez. L'aromathérapie est basée sur le pouvoir, qu'ont les huiles essentielles provenant des plantes, de renforcer, stimuler et revitaliser les tissus. Ces huiles peuvent être administrées soit par inhalation, soit par ingestion ou soit par absorption à travers la peau. La FDA ne recommande pas d'ingérer les huiles essentielles, mais des millions de personnes dans le monde le font, surtout que les mettre sur la peau revient à les ingérer.

Les huiles essentielles sont extrêmement puissantes. On dit que ce sont les composés les plus puissants des plantes. Elles agissent en profondeur sur les tissus, et lorsqu'elle sont utilisées avec sagesse, leur aide est extrêmement précieuse. Essayez d'utiliser les huiles essentielles en complément pour retrouver une bonne santé. Chaque huile, à l'instar des diverses plantes médicinales, aura un effet spécifique sur les divers organes ou processus de l'organisme.

Veuillez consulter la *Bibliographie* pour d'autres ouvrages sur le sujet.

Les bienfaits des huiles essentielles

BASILIC — Antispasmodique. Migraines, clarté mentale, soutient le système nerveux (angoisses, etc.), la

thyroïde (dépression), et les surrénales.

BERGAMOTE — Troubles cutanés, congestions du système respiratoire, des sinus, du système lymphatique, inflammation, voies urinaires, parasites, glandes endocrines. On dit que la Bergamote affecte l'hypothalamus.

BOIS DE ROSE — Anti-parasite (bactéries, champignons, etc.). Troubles cutanés, hépatiques, du système nerveux et des surrénales (diminue le stress, angoisses, inquiétudes).

BOULEAU — Arthrite, douleur, détoxifiante, congestion lymphatique et troubles cutanés.

CAMOMILLE — Antispasmodique des muscles lisses, allergies, vessie, angoisses et digestion.

CANNELLE — Digestion, parasites (propriétés antibactériennes), troubles cardiaques, augmente la circulation, soutient les reins, maux dentaires.

CITRON — Pancréas (entre autres diabète, digestion). Soutien lymphatique, voies urinaires (reins et vessie) ; cicatrices chéloïdes ; utile en cas de saignement.

CITRONELLE — Troubles impliquant le tissu conjonctif ; aide également la digestion (aide le pancréas et le foie) ; excellent pour le système lymphatique, les voies urinaires, les systèmes respiratoire et nerveux ; muscles.

CORIANDRE — Pancréas (aide la digestion), soutien cardiaque, circulation et douleur.

CYPRÈS — Système lymphatique. Arthrite, bouffées de chaleur, soutient le pancréas, circulation.

ENCENS — Soutient les systèmes immunitaire et lymphatique, augmente les globules rouges, tumeurs, inflammation et soutient les voies urinaires.

ÉPICÉA — Inflammation (diverses « ites »), soutien des voies urinaires, propriétés antifongiques, hypothyroïdie dans les troubles liés aux os, peau, transpiration.

ESTRAGON — Digestif (soutient le pancréas et le foie), Inflammation (diverse « ites »), laxatif et anti-parasite. Précieux en cas d'anorexie et pour soutenir le système nerveux.

EUCALYPTUS — Tout trouble ou congestion pulmonaires, diabète, migraines, congestion des sinus, congestion de la lymphe, inflammation des reins.

FENOUIL — Troubles respiratoires, notamment asthme, constipation, digestion, soutient le foie.

GALBANUM — Augmente soi-disant la spiritualité. Anti-parasite à cause de ses propriétés antibactériennes. Soutient le système lymphatique, stress, circulation.

GENIÈVRE — Voies urinaires, surtout reins, diabète (car cette huile soutient le pancréas), glandes endocrines ; troubles de la personnalité, glandes surrénales, goutte, soutient le système lymphatique. (Huile puissante à utiliser avec précaution.

GÉRANIUM — Pancréas (notamment diabète ou digestion), foie/vésicule biliaire, détoxinant ; soutient les voies urinaires, peau, système lymphatique.

GINGEMBRE — Favorise la digestion. Pancréas, circulation, arthrite, crampes, maux de dents, laxatif, gueule de bois.

GIROFLE — Congestion respiratoire, rhumatismes, allergies (soutient le système lymphatique), stress, maux de dents et tuberculose. Anti-parasite puissant.

HYSOPE — Anti-parasite (antibactérien, antiviral et antifongique). Expectorant pour le système respiratoire. Soutient également les systèmes lymphatique, urinaire et digestif. Huile puissante à utiliser avec précaution.

JASMIN — Inflammation (ites), soutient les surrénales (en cas d'angoisses), troubles hépatiques et respiratoires, soutient le système nerveux, muscles.

LAVANDE — Excellente pour les reins et la vessie, migraines, maux d'oreilles et tranquillisant pour le système nerveux. Cette huile nourrit doucement les nerfs. Détoxinant du foie/vésicule biliaire. Également efficace pour les troubles cutanées, y compris brûlures.

LOTUS — Utile en tant que tonique. Exaltant, soi-disant euphorisant. Propriétés spirituelles. Renforce le système immunitaire. Propriétés anticancéreuses.

MARJOLAINE — Soutient les glandes surrénales (angoisses, troubles neurologiques, stress). Excellente pour la thyroïde (dépression, migraine, contusion). Antifongique. Soutient les voies respiratoires et les

muscles. Aide à enlever les tiques. Soulage l'inflammation.

MENTHE POIVRÉE — Idéale pour les congestions respiratoires ; antispasmodique ; excellente pour la digestion (aide le pancréas, le foie, etc.). Troubles de la peau, inflammation, soutien des voies urinaires, clarté mentale. Soulage les nausées matinales, choc, nausée, vertiges et fatigue. Lithiases de la vésicule biliaire et maux de dents.

MENTHE VERTE — Semblable à la Menthe poivrée, soutient le foie, les voies urinaires et le système lymphatique. Bénéfique en cas de troubles respiratoires, et tranquillisant du système nerveux. Contient des principes antifongiques.

MUSCADE — Aide à la digestion (pancréas), laxatif. Aide à libérer les vomissements. Soutient le cœur.

MYRRHE — Aide l'inflammation, les congestions respiratoires et l'hyperthyroïdie. Propriétés antifongiques, antibactériennes et sédatives.

ORANGE — Aide la rate, les surrénales (angoisse, stress, choc, etc.), le cœur, le foie et le sang. Utilisé également pour ses propriétés antifongiques et comme laxatif.

ORIGAN — Anti-parasite (composants antifongiques, antibactériens et antiviraux), soutien bénéfique au système immunitaire.

PAMPLEMOUSSE — Soutien lymphatique. Peau, foie, soutien glandulaire. Anti-parasite.

PATCHOULI — Soutient les systèmes nerveux, lymphatique et glandulaire (notamment les surrénales en cas d'angoisses et de stress et la thyroïde en cas de dépression, migraine, fièvre). Bénéfique pour la peau, diurétique, clarté mentale et allergies lorsqu'un soutien du système lymphatique est requis.

ROMARIN — Inflammation, troubles hépatiques, troubles cutanés, soutient les glandes endocrines, le pancréas (diabète), épilepsie, goutte, troubles cardiovasculaires (cœur et circulation), confusion et troubles mentaux, congestion respiratoire et des sinus, stress. Également utile au moment de l'accouchement.

ROSE — Soutient les glandes endocrines, bénéfique dans les troubles dus aux émotions ; utile pour les congestions pulmonaires, tuberculose, impuissance, ulcères, troubles cutanés, dépression (à cause de son action sur la thyroïde). Contient des principes hémostatiques (utile pour stopper les hémorragies externes et internes).

SANTAL — Censé avoir un effet positif sur l'ADN et l'ARN. Utile à la digestion (soutient foie et pancréas). Bénéfique pour la vessie, soutient la thyroïde (notamment en cas de dépression, de troubles du calcium), troubles cutanés, stress et vomissements. Contient des principes antifongiques.

SARIETTE — Propriétés antimicrobiennes, dont bactéries, champignons, virus. Soi-disant légèrement tonique.

SAUGE — Autre grand détoxinant, aide dans les congestions et obstructions des poumons, de la lymphe, des sinus, du foie, de la peau et de la circulation. La Sauge est également un bon diurétique et aide à la digestion. Utile pour déclencher ma transpiration, ce qui favorise l'élimination par la peau. Soi-disant également antibactérienne, antifongique et antivirale.

SAUGE SCLARÉE — Équilibre les taux d'hormones, fournit un soutien glandulaire au système lymphatique. Soutient le système nerveux en tant que tonique. Migraines.

TANAISIE — Soutient les systèmes immunitaire et lymphatique, les glandes surrénales (notamment en cas de troubles émotionnels).

TEA TREE (MELALEUCA) — Excellente pour soutenir les systèmes immunitaire et lymphatique. Utile pour le zona, antifongique et antiviral. Bénéfique en cas de brûlure, choc, et pour éliminer les verrues.

THYM — Anti-parasite pour tous types de parasites : champignons, bactéries, virus, vers. Congestion pulmonaire, stress, angoisses et pression artérielle (lorsque les surrénales ont besoin d'être soutenues), troubles cutanés, troubles liés à la thyroïde (tels que dépression ou troubles cutanés), troubles de la lymphe et congestifs, tumeurs, nausée, goutte, troubles cardiaques, circulation et congestion de la gorge.

Dans l'herboristerie de ma sœur nous avons un sauna dans lequel nous utilisons les huiles essentielles. Cela procure de grands bienfaits au corps, notamment en favorisant l'élimination par la peau, les poumons, les reins et même les intestins. Utiliser ainsi les huiles essentielles peut littéralement extirper les toxines de votre peau. Je recommande d'utiliser les huiles d'Eucalyptus, de Bouleau, de Sauge ou de Lavande (voir les propriétés et utilisations ci-dessus).

Les huiles essentielles peuvent également être brûlées dans une lampe à huile ou un diffuseur. Elles peuvent être utilisées dans vos sacs d'aspirateurs, ce qui permet aux huiles essentielles de neutraliser les nombreuses particules toxiques qui s'échappent de vos balais. Cette méthode diffuse également les essences dans toutes les pièces où vous passez l'aspirateur.

Laissez le parfum des huiles essentielles vous revigorer et améliorer votre vie par une multitude de manières.

BIOÉLECTROMAGNÉTISME

Émergeant de l'actuelle renaissance spirituelle, la science du bioélectromagnétisme, ou médecine énergétique, est intimement liée à la physique quantique et s'intéresse aux énergies électrique et électromagnétique, ainsi qu'à leurs effets sur vos cellules, tissus, organes et glandes. L'étude des courants électriques vous conduira immanquablement à Dieu et à Ses créations, car elle traite tout simplement d'énergie.

Toute matière est de l'énergie condensée. Sans énergie rien n'existe, pas même la conscience. La conscience est pure énergie dans sa forme la plus statique, mais néanmoins active. Ceci est un autre paradoxe. Pour ainsi dire, Dieu, le créateur, est pure énergie illimitée, alors que ses créations sont pure énergie condensée et emprisonnée dans des formes. Lorsque l'énergie pure se déplace dans la création, elle crée des courants électriques. L'énergie que ces courants dégagent est appelée énergie électromagnétique.

Tout atome dégage de l'énergie lorsqu'il bouge. Lorsqu'il « s'agglutine » à d'autres atomes, créant ainsi des composés et des structures, ces énergies se combinent en produisant un arc-en-ciel de couleurs. La véritable beauté de la création réside dans ces innombrables arc-en-ciels de couleurs qui émanent de ses expressions. Cette énergie se déverse de votre conscience, ou âme, vers les mondes mentaux de votre esprit, puis vers les mondes émotionnels (au niveau astral) pour enfin atteindre ce monde physique. Cette énergie électromagnétique dégage de nombreuses couleurs différentes selon les fréquences ou types de structures que votre âme revêt — que ce soit un animal, un être humain, une fleur, ou un minéral. Notre niveau de conscience et notre mode de vie affectent et définissent la façon dont cette énergie est expérimentée, car toute vie dans la création est une forme définie d'énergie. L'état ou le niveau de conscience ou l'expression individuelle (en tant qu'homme, fleur, animal, etc.) détermine le niveau et la couleur de l'énergie impliquée. Lorsqu'il y a des obstacles à l'écoulement de cette énergie, la maladie apparaît.

La création est énergie en mouvement. Nous devons consommer et vivre avec des énergies qui sont en harmonie avec notre propre niveau de conscience. Ces énergies sont contenues dans les aliments, pensées, émotions, influences extérieures, etc. Notre niveau de conscience peut évoluer au fur et à mesure de notre croissance spirituelle. Lorsqu'il y a dysharmonie au sein de ces énergies, la maladie s'installe. Lorsqu'un élément ou une forme d'énergie se trouve à l'intérieur de votre corps physique, il est appelé « champ d'énergie endogène ». Lorsqu'il se trouve à l'extérieur de votre corps physique, il est appelé « champ d'énergie exogène ».

Il y a bien sûr, une infinité de bandes et de fréquences d'énergie, depuis les simples bandes de basses fréquences des courants continus, jusqu'au rayons gamma, en passant par les fréquences intermédiaires (radio, micro-ondes, radar) et les hautes fréquences (rayons X).

Au Chapitre 4, qui traite de l'alcalinité (cationique) et de l'acidité (anionique), nous avons parlé de l'ionisation. Pour résumer, l'ionisation est la décomposition de structures en d'autres structures. L'ionisation est un processus essentiel à la vie, car la vie est en constante évolution à tous les niveaux, de notre conscience à notre structure, au monde dans lequel nous vivons. La création est un état perpétuel de changement, de croissance et d'expansion.

On donne le nom de pollution électrique aux effets toxiques des courants électriques et de leurs énergies électromagnétiques qui endommagent les tissus. Les rayons X et gamma sont de puissants ionisants qui peuvent détruire les tissus biologiques. La bande ultraviolette ainsi que certaines fréquences de la bande visible sont peu ionisants. Bien que les bandes radio, micro-onde, radar et infrarouge soient considérées comme non-ionisantes, selon moi, ces bandes peuvent être destructrices pour les tissus cérébral et nerveux, notamment en cas d'exposition prolongée. Les bandes « non-ionisantes » sont divisées en deux catégories : la bande thermique ou productrice de chaleur et la bande non-thermique qui ne produit pas de chaleur. La première catégorie est naturellement la plus destructrice des deux pour les tissus biologiques.

Nous utilisons les bandes d'énergie non-ionisantes et non-thermiques dans le domaine médical comme

moyens d'observation et de diagnostic des tissus lésés, comme, par exemple, l'électrocardiogramme (ECG) et l'électroencéphalogramme (EEG).

Les hommes comprennent de mieux en mieux ce qu'est la force vitale et comment elle fonctionne. Vous devez toujours chercher la vérité et rester ouvert d'esprit, et vous autoriser à croître et à explorer les mondes infinis de Dieu, des mondes intérieurs aux mondes extérieurs.

REMARQUE — Lorsque vous êtes acide, cet état modifie l'énergie électromagnétique de l'organisme, ce qui provoque une augmentation de l'énergie thermique et une ionisation. Cela endommage les tissus dans tout votre organisme.

CHIROPRAXIE ET KINÉSIOLOGIE

La chiropraxie est un système thérapeutique basé sur l'interaction de la colonne vertébrale et du système nerveux. Un chiropraticien qualifié a de nombreuses méthodes à sa disposition pour manipuler la colonne vertébrale, en ajustant les vertèbres spécifiques, rétablissant ainsi des voies énergétiques et libérant les blocages d'énergie dans diverses parties du corps.

La kinésiologie est un système de diagnostic par rétroaction qui consiste à tester la force de certains muscles spécifiques. En théorie, les muscles sont affaiblis lorsqu'une partie du corps est menacée ou affaiblie. En « posant » au corps une question spécifique, puis en testant la force musculaire de certains muscles, le kinésiologue qualifié peut repérer quel système nécessite une attention particulière et déterminer comment le renforcer au mieux.

Utilisées conjointement, la chiropraxie et la kinésiologie ont soulagé de nombreuses âmes en peine. La combinaison des deux est importante, car la colonne vertébrale peut se déplacer à cause de muscles intoxiqués et faibles. Les muscles maintiennent le système squelettique en place. L'organisme stocke naturellement les toxines en premier dans les muscles, afin de ménager les organes vitaux. Les produits laitiers, les sucres raffinés et les amidons provoquent tous une congestion lymphatique, qui finit par engendrer une faiblesse des muscles et des tissus. Cela peut conduire certains à être plus faibles que d'autres. Le muscle le plus fort commence alors à déplacer l'os.

Naturellement, nous pouvons également déplacer notre système squelettique en nous blessant. Lorsque votre système squelettique n'est pas en place, vous pouvez souffrir de douleurs et d'inconforts. J'ai vu des convulsions dues à un mauvais alignement de la colonne vertébrale. Si vous rajoutez la détoxination à la chiropraxie vous pouvez réellement guérir les systèmes musculaire et squelettique.

CHROMOTHÉRAPIE

Sans couleur, la vie n'existerait pas. Les énergies qui composent les millions de couleurs créent, soutiennent et maintiennent les innombrables dimensions invisibles. Le pouvoir des couleurs à renforcer les tissus est phénoménal. J'ai mis au point une machine de chromothérapie, il y a quelques années, et me suis beaucoup amusé à jouer avec les couleurs et à expérimenter leurs effets sur l'organisme. Le soleil est la meilleure source d'énergie pour la chromothérapie. Ses rayons, de toutes les longueurs d'onde du spectre lumineux, nous entourent et nous traversent, guérissant et embrassant nos cellules. Toute forme de vie dépend de la « lumière », d'une façon ou d'une autre.

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'énergie crée, soutient, entretient et modifie l'univers. Cette énergie émerge de la conscience et se déploie dans la création. En se déplaçant elle émet des couleurs (lumière) et de la musique (sons). Ces énergies, leurs couleurs et leurs musiques, sont à la fois spectaculaires et subtiles. La dualité impose que ces couleurs ou énergies se déplacent du chaud (acide) vers le froid (alcalin), ou de la lumière (acide) vers les ténèbres (alcalines).

Tout ce qui existe possède une ou des énergies dominantes qui le soutiennent ou l'alimentent, que ce soit un homme, un animal, un végétal, une planète ou un univers. Par exemple, sur notre Terre Mère, les pierres précieuses jouent un rôle primordial en canalisant les énergies qui la nourrissent. Il y a également des lignes de champ électromagnétique qui quadrillent la terre. L'endroit où elles se croisent est censé être un lieu hautement énergétique — un lieu où un plus grand nombre de personnes spirituelles auraient tendance à se rassembler et à vivre. Comme, par exemple, Sedona, en Arizona.

Un autre exemple de centres d'énergie se trouve dans les corps des animaux et des hommes. Il y a fondamentalement sept centres d'énergie principaux en chacun de nous. Ces centres d'énergie principaux correspondent à différents aspects ou aux différents corps que nous utilisons. La plupart des gens ne peuvent pas voir ces énergies. Ceux qui le peuvent sont qualifiés de « psychiques » ; mais n'importe qui

peut s'entraîner à les voir. Votre capacité à y arriver dépend de votre motivation. Ces centres d'énergie sont « perçus » comme suit :

Premier centre
Dimension : physique (survie)
Emplacement : au bas de la colonne vertébrale (4e vertèbre sacrée)
Couleur : rouge

Deuxième centre
Dimension : physique (social, guérison)
Emplacement : 5 cm sous le nombril
Couleur : orange

Troisième centre
Dimension : émotionnel (astral, survie)
Emplacement : plexus solaire
Couleur : jaune/rose

Quatrième centre
Dimension : émotionnel (astral, guérison)
Emplacement : centre de la poitrine (cœur), 1ère, 2e et 3e vertèbre dorsale
Couleur : vert

Cinquième centre
Dimension : mental (survie)
Emplacement : gorge, 1ère, 2e et 3e vertèbre cervicale
Couleur : bleu ciel

Sixième centre
Dimension : mental (guérison)
Emplacement : troisième œil, glande pinéale
Couleur : indigo

Septième centre
Dimension : ego (couronne)
Emplacement : couronne, hypophyse
Couleur : pourpre/violet

Huitième centre
Dimension : âme proprement dite
Couleur : jaune/blanc

Les centres principaux mentionnés ci-dessus sont manifestés dans votre corps physique et sont appelés *chakras*.

Lorsqu'on souffre d'une maladie physique, émotionnelle ou mentale, ces centres vont se fermer les uns après les autres. Ces énergies émanent de votre corps physique et rayonnent à travers lui. Votre aura, ou encore l'énergie électromagnétique qui émane de vous, peut être lue et analysée pour déterminer vos forces et vos faiblesses.

Les couleurs jaune et blanche qui apparaissent dans l'aura sont les couleurs de la Conscience. Les principales énergies créatrices et nourrissantes de la Terre, qui sont réparties en cinq influences ou éléments fondamentaux, peuvent s'observer dans l'aura par les couleurs suivantes :

Air : violet
Feu : rouge
Éther : bleu
Eau : orange
Terre : vert

Voici un exemple de couleurs ainsi que les tissus qu'elles affectent.

Énergies des couleurs et les tissus qu'elles affectent

ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU	VIOLET
Prostate	Stimulant du système respiratoire	Vitalité générale	Hypophyse	Foie	Individualité
Côlon	Estomac	Moelle épinière	Activation cellulaire	Zone pelvienne	Organes sexuels féminins
Muscles	Plexus solaire	Croissance	Nettoyage	Cerveau (tissu cérébral)	Système lymphatique
Globules rouges	Parathyroïdes/ Thyroïde	Système immunitaire	Guérison	Sang	Estomac
Excrétion		Cœur	Construction de muscle	Intestin grêle	Menstruation
Organes (général)		Activateur lymphatique	Construction de tissus	Oxygénation des tissus	Système digestif (pancréas)
Foie (énergétiseur)		Stimulant cérébral		Glandes surrénales	Grossesse
Glandes surrénales		Os			Membres inférieurs
		Système nerveux			Parathyroïdes
		Cerveau			Rate, Immunité
					Sang

En utilisant différentes couleurs, ou fréquences électromagnétiques, de manière thérapeutique, nous pouvons positivement affecter les tissus. Ils réagiront ou fonctionneront avec un meilleur rendement. De nos jours, nous avons besoin de tout le pouvoir de guérison qui est à notre disposition, du fait de l'état de délabrement de nos cellules, tissus, organes et glandes, provenant de notre alimentation et de notre génétique.

Si vous souhaitez réellement retrouver une bonne santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, alors vous devez vous reconnecter à Dieu. Dans ce monde nous sommes tous interconnectés avec la nature, sans laquelle la vie ne pourrait exister sous la forme que nous lui connaissons. La nature met une multitude d'outils à notre disposition pour améliorer notre qualité d'expression lors de notre séjour sur cette planète. Reprenez le contrôle. Utilisez tous les outils disponibles pour atteindre vos objectifs.

Vous trouverez ci-dessous une liste d'aliments et leurs couleurs spécifiques. Mangez plus d'aliments qui sont en rapport avec la zone de votre corps sur laquelle vous désirez travailler.

Au sein de la création, la dualité ou les opposés sont toujours présents. Sans opposés, il n'y aurait qu'une seule chose – Dieu ! Les opposés nous apportent la matière, l'énergie, le temps et l'espace. Il y a toujours deux processus ou forces à l'œuvre dans la nature : l'anabolisme et le catabolisme. L'anabolisme est le processus de croissance, réparation, construction, renforcement et d'énergie dynamique. Tout aussi essentiel est son opposé, le catabolisme, qui représente l'aspect de destruction ou d'anéantissement. Cet aspect affecte le changement, équilibre une croissance démesurée, maintient l'aspect et la dimension des formes et détruit le faible pour faire de la place au fort. Le catabolisme produit les déchets du métabolisme, tandis que l'anabolisme les évacue grâce au système lymphatique. La vie dans ces mondes matériels requiert la dualité pour exister. Nous devons bien comprendre les deux aspects des processus essentiels de la vie.

Les couleurs rajoutent une touche de beauté dans nos vie et élèvent notre conscience. Entourez-vous de

couleurs, de musique harmonieuse et d'énergie divine. Vous saurez alors ce qu'est réellement la véritable vitalité.

Les aliments et leurs couleurs spécifiques

ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU	VIOLET
Cerise	Carotte	Carotte	Romaine	Myrtille	Poire
Pastèque	Orange	Cantaloup	Laitue	Mûre	Asperge
Fraise	Mandarine	Maïs	Épinard	Prune	Céleri
Tomate	Potiron	Citron	Céleri	Raisin	Panais
Igname	Rutabaga	Pamplemousse	Persil	Tous fruits et légumes à peau bleue	Pomme de terre
Cresson	Melons, certains	Mangue			
Radis	Igname	Oignon			
Chou	Ail	Papaye			
Oignon	Noix, (en petite quantité)	Kaki			
Ail	Tous fruits et légumes à peau orange	Courge			
Poivrons		Orange			
Gingembre		Mandarine			
Aubergine		Navet			
Betterave		Pêche			
Persil					

ESSENCES FLORALES

La nature est tellement belle et puissante. Les fleurs sont l'une de ses plus belles créations. J'adore aller visiter les jardins d'ornement et m'immerger dans l'énergie d'amour de ces précieux cadeaux. Sans ces cadeaux « équilibrants » d'une majestueuse beauté, la vie sur cette planète serait vraiment insipide.

Avez-vous remarqué la multitude d'arômes que l'on trouve dans le royaume des fleurs ? Chaque arôme inspire et guérit nos corps physique, émotionnel, mental ainsi que notre âme. À l'instar des plantes médicinales, chaque fleur est destinée à améliorer et élargir la conscience de vos cellules, de vos émotions et de vos pensées. Edward Bach était un de nos contemporains, inventeur d'un mode de guérison qui utilise les fleurs pour améliorer chaque facette de votre vie. Kathrin Woodlyn Bateman a créé une fantastique sélection d'essences florales (*Essences florales de Running Fox Farms*™ à Worthington dans le Massachusetts). J'ai utilisé ces formules pour équilibrer des personnes ayant vécu des traumatismes émotionnels aux Urgences, lors de l'attentat d'Oklahoma City, ainsi qu'en hôpital psychiatrique. J'ai vu ces énergies subtiles à l'œuvre donner des résultats extrêmement positifs.

En physique, on apprend que toute chose est énergie circulant entre deux pôles. Ces énergies peuvent perturber nos aspects émotionnel et mental, ou peuvent être harmonieuses, équilibrantes et inspirantes. Il est important de le savoir car ce que vous ressentez et ce que vous pensez affecte votre santé autant que ce que vous mangez.

De nombreuses préparations à base d'essences de fleurs ont été créées. Tout comme pour les plantes médicinales, la qualité de la formule dépend de la qualité des fleurs et du talent du praticien qui l'a conçue. De toutes les formules, le « Rescue Remedy » du Dr Bach est la plus célèbre. De nombreuses entreprises l'ont plus ou moins copié.

Le « Rescue Remedy » peut être utilisé dans presque toutes les expériences traumatiques, surtout en cas de choc. « Moonshine Yarrow » (fabriqué par *Fox Mountain*) est une autre excellente formule pour les chocs, les angoisses, les crises et tout particulièrement la dépression.

La plupart des gens ne pensent ni ne rêvent en couleur. Une nuit, alors que j'étais en train de méditer sur ce sujet, j'ai fais une sortie hors du corps frappante dans un univers cristallin, où tous les arbres et les

plantes étincelaient d'une variété infinie de couleurs et de teintes. Cette expérience a changé ma façon de percevoir et de rêver la vie. La thérapie par les fleurs est intimement liée à la chromothérapie et à l'aromathérapie. Nous devrions y recourir plus souvent.

On peut également consommer les fleurs, pour bénéficier de leurs propriétés nutritionnelles et énergétiques. Capucines, marguerites et fleurs de pissenlits sont quelques-unes de ces beautés comestibles. Profitez du « pouvoir des fleurs ». Vous serez surpris de la façon dont ces aliments-arc-en-ciel divins renforcent, calment, développent et revitalisent. Ajoutez des fleurs et des essences florales en abondance dans votre vie, cela vous aidera à ouvrir votre cœur et y fera naître la musique divine.

HOMÉOPATHIE

L'homéopathie est un système de traitement utilisant des remèdes provenant du monde animal, végétal et minéral. La dilution et les dosages de ces remèdes sont très faibles. L'homéopathie est fondée sur le principe de similitude : « Que le semblable soit soigné par le semblable. » En présence d'un cas d'empoisonnement au Sumac vénéneux, par exemple, le traitement sera de consommer du Sumac vénéneux à des doses négligeables. Ce mode de traitement participe plus à induire une réponse immunitaire qu'à une véritable guérison des tissus. Les remèdes homéopathiques sont basés sur l'essence plutôt que sur la teneur de leurs constituants, la clé étant l'énergie électromagnétique et non la composition du remède. L'homéopathie n'est pas un mode de soin entraînant une profonde détoxination et régénération, mais obtient d'énormes résultats dans le soulagement des symptômes.

HYDROTHÉRAPIE (BAINS KNEIPP ET AUTRES)

L'hydrothérapie, ou thérapie par l'eau, est utilisée depuis des millénaires. À l'époque moderne, on attribue à feu Sebastian Kneipp, un prêtre catholique de Bavière, le fait d'avoir mis au point et répandu l'usage de l'hydrothérapie.

L'eau peut être utilisée pour stimuler la circulation aussi bien du sang que de la lymphe. L'eau transporte également les éléments et les toxines vers et hors des cellules par le tractus gastro-intestinal ou la peau. Nous connaissons les bienfaits de la chaleur, qui dilate et augmente la circulation. L'organisme utilise cette méthode en interne grâce à la diaphorèse (transpiration et fièvre) et la réponse à l'histamine, pour augmenter la circulation du sang et de la lymphe. Lorsqu'on augmente la circulation vers les tissus, on augmente également l'apport de nutriments, d'oxygène, d'électrolytes (alcalinisation) ainsi que la réponse immunitaire. Tout ceci est important pour une bonne circulation tissulaire. À l'inverse, le froid contracte et peut bloquer la circulation d'énergie vers les tissus. Combinant ces deux facettes de la stimulation, l'hydrothérapie utilisant des applications chaudes suivies d'applications froides peut donner de formidables résultats en cas de maladies.

On devrait envisager la consommation d'eau comme une forme d'hydrothérapie. La moyenne des gens n'en consomme pas assez, que ce soit sous forme de boisson ou d'eau de cuisson. L'eau est essentielle aux processus d'oxydation et d'ionisation de l'organisme, à un bon transit intestinal, à une bonne hydratation et à un bon fonctionnement rénal (reins/vessie).

La balnéothérapie, une autre forme d'hydrothérapie, est excellente pour stimuler les tissus. Mais une exposition prolongée dans une eau très dure peut encrasser la peau, la rendant sèche et croûtée. Elle peut rendre les cheveux rêches et ralentir leur croissance en bloquant les follicules pileux. La sur-stimulation n'est pas une des clés de la vitalité ; l'énergie dynamique en est une.

HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON

cf. Module 6.9, *La santé de vos intestins* au Chapitre 6.

IRIDOLOGIE

L'iridologie est la science et l'étude de l'iris et de sa relation avec les tissus de votre organisme. C'est une carte très détaillée de toutes vos cellules, de leur fonctionnement et de leurs insuffisances. Mon vieil ami, feu le Dr Jensen, appelait l'iridologie « la Science Maîtresse ». L'iris montre en détail la génétique, les forces et les faiblesses des tissus, ainsi que l'état congestif (toxicité) de l'organisme. Il nous montre les obstructions, les prolapsus et les accumulations chimiques. Il montre non seulement les faiblesses et la congestion de nos tissus, mais également leur degré d'avancement. Vous ne connaissez pas réellement votre corps physique

tant que vous n'avez pas subi une analyse neuro-optique.

Pour le praticien, l'iridologie donne non seulement une image de toutes les cellules, mais également des structures et des systèmes de l'organisme. Cela est essentiel dans l'observation des conditions réflexes, surtout celles concernant l'importance du tractus gastro-intestinal (le tissu intestinal) et sa relation avec toutes les cellules du corps. Dans le monde de l'allopathie, souvent un symptôme n'a pas d'origine connue, ni de zone réflexe — ou contribuant à la toxicité ou aux faiblesses — connue. L'iridologie nous fournit cette information.

L'iridologie est une méthode douce d'analyse des tissus. Elle fournit un type d'informations très recherchées dans le monde actuel des diagnostics et analyses. Vos yeux ne sont pas seulement les fenêtres de votre âme, mais également des fenêtre sur l'intérieur de votre corps. L'iridologie est une science facile à apprendre par tous et que je recommande vivement. Elle vous aidera à dévoiler le mystère de votre patrimoine génétique et les faiblesses de votre organisme.

LITHOTHÉRAPIE

La lithothérapie est pratiquée depuis des millénaires. De nombreuses pierres, telles que les rubis, ont été réduites en fine poudre et administrées en interne pour soigner des maladies. La vibration et la stimulation des composés inorganiques a un effet bénéfique sur les tissus. D'autres pierres précieuses ont été portées en bijoux autour du cou, aux poignets ou sur la zone infectée. La cristallothérapie est largement utilisée de nos jours pour absorber la maladie et focaliser l'énergie de guérison sur les parties affaiblies de l'organisme. Pour cela, on place le cristal sur une zone infectée de l'organisme et on laisse l'énergie du cristal accomplir sa magie. Les pierres précieuses possèdent un énorme pouvoir que les hommes ne comprennent généralement pas encore. C'est une science passionnante à explorer. Pour en savoir plus sur le sujet, je recommande *Love is in the Earth* de Melody (*Earth-Love Publishing House*, 1995) ; *Crystal Enlightenment* de Katrina Raphaell (*Aurora Press*, 1985) ; et *Cunningham's Encyclopedia of Crystal, Gem and Metal Magic* de Scott Cunningham, (*Llewellyn Publications*, 1987).

MASSAGES (TOUS TYPES) ET RÉFLEXOLOGIE

Les mains en or d'un bon masseur sont véritablement magiques car elles réorganisent et réparent les tissus de votre organisme. Il y a tant de formes différentes de massage — de la stimulation légère et du massage relaxant, au massage profond des tissus et au massage cranio-sacré. Le massage est un domaine important à bien des égards, entre autres en aidant l'organisme dans son processus de guérison et en favorisant le drainage lymphatique et la détoxination. L'organisme stocke des toxines dans les muscles, pour épargner le plus longtemps possible les organes vitaux. Mais, à stocker ces toxines, l'organisme devient raide et douloureux, nous poussant à faire de l'exercice pour faire circuler la lymphe. Lorsque nous ne pouvons pas faire de l'exercice ou que nous sommes trop intoxiqués, le massage devient extrêmement indispensable.

La réflexologie plantaire, mentionnée dans le Chapitre 9 D*es outils pour une vie saine*, est une forme particulière de massage et un outil très précieux. J'ai sauvé plusieurs personnes d'un arrêt cardiaque en appliquant mes pouces sur leur pied gauche. Le pouvoir de stimulation des systèmes nerveux et lymphatique en pressant des points situés sur les mains et les pieds ne doit pas être sous-estimé. La toxicité et les cristaux acides s'accumulent sur les terminaisons nerveuses des mains et des pieds. Cette toxicité peut provoquer une multitude de symptômes, de l'hypertension à une faiblesse de la vésicule biliaire.

NAPRAPATHIE ET THÉRAPIE PAR LA POLARITÉ

La naprapathie englobe la thérapie par la polarité du Dr Randolph Stone associée à des manipulations. « Polarité » fait référence à une forme d'équilibrage de l'énergie. La naprapathie est une combinaison de chiropraxie (réalignement structurel), kinésiologie, thérapie par la polarité et nutrition. Son but est de supprimer les blocages d'énergie en manipulant les os et muscles. Mon vieil ami le Dr Rudy Splavic a été formé par le Dr Stone et a pratiqué la naprapathie pendant cinquante ans. À 86 ans, je le voyais encore accomplir des miracles sur les personnes, en arrivant à modifier leur posture et leur structure après trente années de difformité. Il pouvait vous dire l'année à laquelle cette dernière était apparue, l'année de la blessure ou du début de la maladie et pouvait sentir un cheveux sous sept feuilles de papier. Mais certains naprapathes modernes basculent maintenant vers la médecine conventionnelle.

Cherchez toujours à connaître votre praticien de santé. Il est important de rééquilibrer votre organisme et

ses blessures. Il est tout aussi important de connaître les causes du déséquilibre.

NATUROPATHIE

Le terme « naturopathie » a été inventé par Benedict Lust mais son origine remonte à Hippocrate et même bien avant. La science de la naturopathie est basée sur un système de détoxination et de nutrition 100 % naturel, qui conduit à la régénération tissulaire et instaure une véritable vitalité et longévité.

Pour accomplir cela, le naturopathe n'utilisera que la nature et des remèdes naturels. La naturopathie est l'une des sciences les plus remarquables de la planète. Elle englobe la chimie, la physique, l'hydrothérapie, la thérapie vibratoire, la chromothérapie, la phytothérapie (plantes), les massages, la thermothérapie, l'électrothérapie, le bioélectromagnétisme, la thérapie émotionnelle, la réflexologie, le crudivorisme, le jeûne, les combinaisons alimentaires, etc. Détoxination et alcalinisation sont les deux mamelles de la naturopathie.

La naturopathie est basée sur le principe que la maladie est un processus naturel. Lorsque votre organisme est acide et rempli de choses telles que mucus, pus, parasites, produits chimiques, conservateurs, antibiotiques, pesticides et sous-produits du carbone, vous ne pouvez pas espérer être en bonne santé.

La naturopathie est véritablement holistique, englobant le corps, les émotions, le mental et l'âme. Comme nous sommes des êtres hautement intégrés, la maladie peut être expérimentée sur de nombreux plans, qui sont la plupart du temps ignorés des patients. La naturopathie ouvre toutes ces portes et permet à l'individu de se reconnecter spirituellement à la vie. Je considère la naturopathie comme étant le mode de soin le plus élevé qui soit sur cette planète. La naturopathie traite des causes et non des effets.

La médecine naturopathique

La médecine naturopathique est un système ou mode de soins semblable à la naturopathie, mais plus orienté vers le traitement que cette dernière. Les médecins naturopathes utilisent la science orthomoléculaire (vitamines et minéraux), les sels tissulaires, les suppléments glandulaires et autres composants isolés pour traiter les symptômes afin de corriger la cause du problème. La médecine naturopathique utilise certains principes de détoxination et met l'accent sur un régime composé principalement de fruits, légumes et céréales frais.

PHYTOTHÉRAPIE

Que vous l'appeliez phytothérapie, médecine botanique ou herbologie, les plantes du Bon Dieu non-hybrides ont le pouvoir naturel de guérir, nettoyer et revitaliser les tissus. La science aime extraire, séparer et surdoser les composants des plantes pour traiter des symptômes corporels. Les plantes n'ont jamais été destinées à cela. La plante toute entière est suffisamment puissante, lorsque vous apprenez à l'utiliser correctement. J'ai employé des préparations à base de plantes pendant plus de 25 ans, bien avant qu'elles ne soient devenues à la mode. C'est parce que j'ai toujours souhaité aider les autres à se soigner par eux-mêmes, et non traiter leurs symptômes. Parfois, il m'est arrivé d'utiliser des kilos de plantes rien que sur un seul patient. Les plantes peuvent être vraiment puissantes. Il y en a très peu que je ne recommande pas, à cause de leur nature toxique. Mais ce sont des plantes exotiques, qui ne sont pas utilisées dans la phytothérapie traditionnelle.

Outre leurs différentes propriétés, telles qu'anti-inflammatoires, astringentes, amères, stimulantes, antispasmodiques, etc., les plantes ont une valeur nutritionnelle et regorgent de vitamines, minéraux, sels tissulaires, flavines, acides aminés et sucres, sans parler de leurs énergies électromagnétiques. Étudiez et faites vos expériences avec les plantes. Sans elles, l'homme ne survivrait pas aux nombreux effets nocifs qu'il a créés sur cette planète.

THÉRAPIES VIBRATOIRES (SOINS ÉNERGÉTIQUES)

C'est une vaste catégorie qui pourrait comprendre le *Toucher Thérapeutique*™, la magnétothérapie, la cristallothérapie, la radiesthésie, le *qi gong* (soin énergétique chinois), la guérison spirituelle, la guérison psychique, le *feng shui*, le *biofeedback*, etc. Bien que tous ces modes de soins soient uniques, ils utilisent tous l'« esprit » d'une manière ou d'une autre pour transformer les tissus en augmentant la circulation et l'élimination. Ces thérapies modifient l'énergie vibratoire des cellules, améliorant ainsi la respiration et la vitalité cellulaires. Nos énergies magnétiques sont déséquilibrées par la toxicité, les aliments acides, les

pensées et émotions désobligeantes négatives et la tristesse.

Les thérapies vibratoires remettent en mouvement les énergies stagnantes ou limitées et leur permettent de mieux atteindre les cellules et les tissus. Ce qui entraîne une diminution ou une élimination des douleurs, une augmentation de la circulation générale et une stimulation de l'élimination. Le fonctionnement et la régénération des tissus sont également améliorés.

Nous n'en sommes qu'aux balbutiements dans ce domaine. Les thérapies vibratoires prédomineront d'une manière ou d'une autre dans le futur.

ALLOPATHIE

L'allopathie, selon moi, devrait être limitée à la médecine urgentiste, aux procédures de diagnostic et à la chirurgie. La médecine urgentiste a sauvé des centaines de milliers de vies, et de nombreuses opérations chirurgicales sont essentielles à la vie, car l'homme a littéralement détruit sa santé et les tissus de son organisme.

J'ai passé de nombreuses années aux Urgences et j'ai particulièrement apprécié de m'occuper des problèmes cardiaques. Cependant, de nombreux services d'urgence dans les hôpitaux pourrait apprendre des techniques naturelles et moins invasives afin de pouvoir sauver encore plus de vies et augmenter la qualité de vie d'un nombre encore plus grand de personnes. De nos jours, il y a encore trop de techniques utilisées aux Urgences qui sont nocives pour les tissus, comme par exemple le massage cardiaque, qui fêle ou casse des côtes.

De nombreuses opérations chirurgicales ne sont pas nécessaires. Elles laissent souvent le patient en grand désarroi et ont, dans de nombreux cas, des conséquences lamentables. La chirurgie à cœur ouvert, par exemple, pourrait la plupart du temps être évitée. La nature peut nettoyer le système vasculaire en très peu de temps, si le patient est prêt à modifier son mode de vie. En fait 80 à 90 % de toutes les maladies peuvent être soignées sans médicament chimique ou protocole invasif. La naturopathie n'est pas invasive et cherche à soigner la cause du problème.

Conclusion

Évitez un avenir d'immobilité, de désespoir, d'impuissance sexuelle et de maladies foudroyantes. N'attendez pas qu'il soit trop tard. Soyez dès maintenant en bonne santé. La santé, la vitalité et la joie peuvent vous procurer une nouvelle vie de liberté, tranquillité, vitalité et longévité.

Couvrir toutes les thérapies naturelles existantes dépasse le cadre de cet ouvrage et je vous prie de m'en excuser. J'ai essayé de vous donner un aperçu des plus connues et des plus importantes. Chacune d'entre elles mériterait une plus grande reconnaissance. Chaque mode de soin naturel est une science en lui-même, vous offrant un magnifique voyage vers la régénération du soi. Lisez, étudiez et apprenez tout ce que vous pouvez sur chacune d'elles et profitez de ce qu'elles ont à vous offrir. La *Bibliographie* en fin d'ouvrage vous suggérera de nombreux livres de référence qui pourront vous aider dans votre quête.

Il est grand temps que chacun reprenne la responsabilité de sa propre santé. Soyez responsable. Vous apprécierez les sensations de votre corps au fur et à mesure que la vitalité et le dynamisme reviendront. Si vous devez chercher quoi que ce soit, chercher la santé éclatante, aux niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel.

REMARQUE : Les sciences décrites ci-dessus sont les meilleurs outils que la nature puisse vous offrir pour restaurer votre vitalité. Mais leur efficacité dépend du talent du praticien qui les utilise. Lors d'une interview au cours de l'émission *60 Minutes*, on a demandé à l'un des directeurs de l'*American Medical Association* comment on pouvait se prémunir des médecins médiocres. Il a répondu en citant le vieil adage : « Que l'acheteur soit vigilant [*Caveat Emptor*] ».

Je vous mets au défi de faire de votre vie un chef-d'œuvre. Je vous mets au défi de rejoindre les rangs de ceux qui vivent ce qu'ils enseignent, qui joignent le geste à la parole. Vivez avec passion !

— Anthony Robbins

ANNEXE C
Guide des Ressources

ALIMENTS CRUS

Nature's First Law
P.O. Box 900202
San Diego, CA 92190
1-800-205-2350 (commandes)
(619) 645-7282 (local)
(619) 596-7997 (fax)
www.rawfood.com
Aliments crus, dont olives crues bio ; la meilleure huile d'olives concassées à la meule de pierre ; barres d'aliments crus bio, etc.

Diamond Organics
P.O. Box 2159
Freedom, CA 95019
(888) - ORGANIC (674-2642) (numéro vert)
www.diamondorganics.com
Gamme complète d'aliments crus, frais et bio livrés à domicile, sans minimum d'achat !

Creative Health Institute
918 Union City RoadUnion City, MI 49094
(517) 278-6260
Éducateurs de santé dans le Michigan.

Gold Mine Natural Food
7805 Arjons Drive
San Diego, CA 92126-4368
(800) 475-3663 (numéro vert)
www.goldminenaturalfood.com
Fournit entre autres des aliments complètement naturels et bio.

Herbal Answers, Inc.
P.O. Box 1110
Saratoga Springs, NY 12866
(518) 581-1968 (téléphone)
(518) 583-1825 (fax)
e-mail: aloedoc@aol.com
Le meilleur aloe vera cru et bio que nous ayons jamais vu.

Hygia Enterprises
2422 Hutchinson Street
Vista, CA 92084-1706
(760) 630-8288
Épices déshydratées bio.

Jaffee Brothers Natural Foods
P.O. Box 636
Valley Center, CA 92082
(619) 749-1133 (téléphone)
(619) 749-1282 (fax)
Fruits, noix, beurre de noix, huiles pour salades et aliments bio.

Rawganique.com
4715 SW Nash Avenue
Corvallis, OR 97333
(541) 752-4367 (téléphone)
www.rawganique.com
Aliments et habits pour une planète fragile.

The Grain & Salt Society
273 Fairway Drive
Asheville, NC 28805
(800) 867-7258 (numéro vert)
(828) 299-1640 (fax)
www.celtic-seasalt.com
La meilleure qualité de sel marin et autres produits.

Bobarosa's
22151 U.S. Highway 19 North
Clearwater, FL 33765
(727) 791-9339 (local)
(727) 791-6019 (fax)
(800) 796-9339 (numéro vert)
www.bobarosa.com
Ail frais mariné dans du vinaigre.

Flora, Inc.
P.O. Box 73
Lynden, WA 98264
(800) 446-2110 (numéro vert)
(888) 354-8138 (fax)
Huiles bio première pression à froid.

Healthforce Nutritionals
1532 Encinitas Blvd.
Encinitas, CA 92024
(800) 357-2717 (Orders only)
(760-479-0944 (fax)
www.healthforce.net
Propose une excellente sélection d'aliments complets à base d'enzymes actives, vitamines, minéraux, spiruline, etc.

Wakunaga of America Co., Ltd.
23501 Madero
Mission Viejo, CA 92691-2764
(800) 421-2998 (numéro vert)
(714) 855-2776
Produits naturels à base d'ail (Kyolic).

Maine Coast Sea Vegetables
3 George's Pond Road
Franklin, ME 04634
(207) 565-2907 (téléphone)
(207) 565-2144 (fax)
www.seaveg.com
Propose les meilleurs kelp, dulce et algues bio ; minéraux naturels ; iode pour la thyroïde ; excellents substituts de sel.

Sun Organic Farm
(888) 269-9888 (numéro vert)
Contact: Stan
www.sunorganic.com
Distribue des aliments, noix, céréales graines germées, fruits déshydratés à basse température, huiles vierges, plantes médicinales et épices bio.

The Spice Hunter
P.O. Box 8110
San Luis Obispo, CA 93403-8110
(800) 444-3061 Ext. 7000 (numéro vert)
(805) 544-3824 (fax)
www.spicehunter.com
Propose des plantes et épices bio. Ils n'achètent aucun produit issu de graines génétiquement modifiées et leurs produits ne sont pas irradiés.

Urban Organic
230A Seventh Street
Brooklyn, NY 11215
(718) 499-4321
Produits bio livrés à domicile. Si vous parrainez quelqu'un, ils vous envoient un colis gratuit ! (uniquement pour les habitants de New York).

World Organics
5242 Bolsa Avenue
Huntington Beach, CA 92649
(714) 893-0019
Chlorophylle liquide, nature ou à la menthe verte.

Wysong
1880 North Eastman Road
Midland, MI 48640
(800) 748-0188 (numéro vert)
(517) 631-8801 (fax)
Fruits séchés, plantes médicinales, légumineuses, noix et beurres de noix, et autres produits alimentaires bio.

Oskri Organics
1240 West Elmwood Avenue
Ixonia, WI 53036
(800) 628-1110 (téléphone)
(800) 615-0765 (fax)
www.oskri.com
Tahin cru, sirop de dattes, sésame à tartiner, dattes, etc.

Paws for Health
4588 Ashton Road
Sarasota, FL 34233
(407) 475-0922
(941) 924-7230
www.pawsforhealth.net
Aliments pour animaux de compagnie 100 % naturels et crus.

Barleans
4936 Lake Terrell Road
Ferndale, WA 98248
(360) 384-0485 (local)
(800) 445-3529 (numéro vert)
Propose des huiles de lin et de bourrache fabriquées à des températures inférieures à 35,5°C

Bio International
215 East Orangethorpe Avenue #284
Fullerton, CA 92832
(800) 246-4685 (numéro vert)
(714) 999-2930 (fax)
Délicieuses barres crues.

Deer Garden Rejuvenative Foods
P.O. Box 8464
Santa Cruz, CA 95061
(831) 462-6715 (téléphone)

(831) 457-0158 (fax)
Propose des noix et beurres de graines crus ainsi que des légumes crus.

Sunorganics
P.O. Box 2429
Valley Center, CA 92082
(888) 269-9888 (numéro vert)
(760) 751-1141 (fax)
Propose une gamme complète de fruits secs, légumes déshydratés, dattes, sucre et sirop d'érable, sucre de dattes, huiles, beurres crus et tahin, caroube, pollen, tisanes et épices.

Sunflower Farms
12033 Woodinville Drive #22
Bothell, WA 98011
(425) 488-5652
Livre des jeunes pousses de sarrasin, tournesol, herbe de blé et petits pois, certifiés bio par l'état de Washington.

Date People
P.O. Box 808
Niland, CA 92257
(760) 359-3211
Propose plus de 50 variétés de dattes crues, fraîches non-hydratées et bio.

ALIMENTS, GRAINES, NOIX, CÉRÉALES, GRAINES GERMÉES — BIO

Diamond Organics
1-888-ORGANIC (numéro vert)
P.O. Box 2159
Freedom, CA 95019
www.diamondorganics.com
Propose une gamme complète d'aliments bio, livrés à domicile.

Pavich Family Farms
P.O. Box 10420
Terra Bella, CA 93279
www.consciouschoice.com/issues/cc115/pavich_farm.html
Propose des raisins secs parmi les meilleurs qui soient, des dattes et d'autres aliments naturels bio.

Eco-Organics
(201) 333-8840
Contact : Nanda ou Nick
www.eco-organics.com
Distribue des fruits, légumes, etc. bio.

Johnny Selected Seeds
Fourth Hill Road
Albion, ME 04910
(207) 437-9294 (téléphone), (207) 437-2165 (fax)
www.johnnyseeds.com
Graines, plantes et autres produits bio.

Seeds of Change
P.O. Box 15700
Santa Fe, NM 87506-5700
(800) 957-3337 (demande de catalogue) numéro vert
(888) 762-7333 (service client) numéro vert
(505) 438-7052 (fax)
www.oskri.com
Graines de plantes bio et délicieuses bar de sésame.
Sun Organic Farm
(888) 269-9888 (numéro vert)
Contact: Stan
www.sunorganic.com

Distribue des graines, noix, céréales, graines germées, fruits déshydratés à basse température, huiles vierges, plantes et épices bio.

Nature's First Law
P.O. Box 900202
San Diego, CA 92190
(888) RAW-FOOD (numéro vert)
Les meilleurs olives, beurre de coco, huile d'olives concassées à la meule de pierre, fruits secs et noix, etc. bio et crus.

Mountain Valley Growers
38325 Pepperweed Road
Squaw Valley, CA 93675
(559) 338-2775 (téléphone)
(559) 338-0075 (fax)
www.mountainvalleygrowers.com
Plantes en pot et graines.

Abundant Life Seed Foundation
P.O. Box 772
Port Townsend, WA 98368
(206) 385-5660 (téléphone)
(206) 385-7455 (fax)
www.abundantlifeseed.org
Plantes en pot et graines.

Elixir Farm Botanicals
Poste restante.
Brixey MO 65618
(417) 261-2393 (téléphone)
(417) 261-2355 (fax)
www.elixirfarm.com
Graines de plantes médicinales et indigènes chinoises.

Horizon Herbs, LLC
Famille Cech
P.O. Box 69
Williams, OR 97544-0069
(541) 846-6704 (téléphone)
(541) 846-6233 (fax)
www.chatlink.com/herbseed
Graines.

Richter's
357 Highway 47
Goodwood, Ontario
Canada LOC 1AO
(905) 640-6677 (téléphone)
(905) 640-6641 (fax)
www.richters.com
Graines.

Shepherd's Garden Seeds
P.O. Box 50
Litchfield, CT 06790-0050
(860) 567-0801 ext. 6405 (téléphone)
(860) 567-9293 (fax)
email: stevefrow@aol.com
www.shepherdseeds.com
Graines de plantes et de légumes ; nombreuses variétés anciennes ; gros et détail.

Walnut Acres
P.O. Box 8Penns Creek, PA 17862
(800) 433-3998 (numéro vert)

(717) 873-1146 (local)
www.walnutacres.com
Noix, graines, condiments et une gamme de légumes frais bio.

ASSOCIATIONS BOTANIQUES

The Herb Growing & Marketing Network et **The Herbal Green Pages**
c/o Maureen Rogers
P.O. Box 245
Silver Spring, PA 17575
(717) 393-3295 (téléphone)
(717) 393-9261 (fax)
e-mail: herbworld@aol.com
www.herbworld.com
Herbworld est la plus grande association d'herboristes, comprenant environ 2000 membres. Elle a un service de documentation, proposant plus de 3000 livres et plus de 200 périodiques. Elle gère plus de 12 listes de diffusion et recherche sur internet les informations, ressources et études concernant les plantes pour les transmettre à ses membres. Elle produit un annuaire — Herbal Green Pages — *qui est incontournable pour quiconque travaillant dans ce domaine !*

American Botanical Council (ABC)
P.O. Box 210660
Austin, TX 78720
(512) 331-8555
www.herbalgram.org
Depuis plus d'une décennie, ABC informe le public, les agences gouvernementales, les institutions de recherche et les industries, des études scientifiques fiables sur la sécurité et l'efficacité de l'usage des plantes médicinales. Ils publient la très respectée revue scientifique Herbalgram.

American Herbal Products Association (AHPA)
8484 Georgia Avenue
Suite 370
Silver Springs, MD 20910
(301) 588-1171 x201 (téléphone)
(301) 588-1174 (fax)
e-mail: mmcguffin@ahpa.org
www.ahpa.org
AHPA promeut le commerce responsable des produits à base de plantes médicinales. Propose entre autre une base de données consultable.

The American Herbalists' Guild (AHG)
1931 Gaddis Road
Canton, GA 30115
(770) 751-6021 (téléphone)
(770) 751-7472 (fax)
e-mail: ahgoffice@earthlink.net
www.americanherbalistsguild.com
AHG est une organisation éducative à but non lucratif qui représente les herboristes. C'est la seule organisation pour herboristes professionnels qui est spécialisée dans l'utilisation médicale des plantes.

Herb Research Foundation (HRF)
4140 15th Street
Boulder, CO 80304
(303) 449-2265
www.herbs.org/
HRF est avant tout la source la plus précise d'informations scientifiques sur les bénéfices et la sécurité des plantes médicinales et est experte en développement durable des ressources botaniques.

American Herbal Pharmacopoeia (AHP)
P.O. Box 66809
Scotts Valley, CA 95067
(831) 461-6318 (téléphone)

(831) 475-6219 (fax)
e-mail: ahpadmin@got.net
www.herbal-ahp.org
L'objectif de l'AHP est de produire 300 monographies qualitatives sur les usages thérapeutiques des plantes médicinales, qui serviront de référence aux États-Unis.

American Association of Oriental Medicine
5530 Wisconsin Avenue
Suite 1210
Chevy Chase, MD 20815
(301) 941-1064 (local)
(888) 500-7999 (numéro vert)
(301) 986-9313 (fax)
e-mail: info@aaom.org
www.aaom.org
Ce groupement possède une base de données consultable qui vous permet de trouver un acupuncteur ou un expert en médecine chinoise par les plantes, de même que des études, actualités et des mises à jour politiques.

Herb Med
www.herbmed.org/
Herb Med est une base de données électronique interactive sur les plantes médicinales, qui fournit des accès hypertexte vers les données scientifiques traitant de l'usage thérapeutique des plantes. C'est une source d'information factuelle pour les professionnels, les chercheurs et le grand public.

CENTRES D'ALIMENTATION VIVANTE

Nous invitons tout centre d'alimentation vivante à nous contacter pour être ajoutés à la prochaine édition.

Creative Health Institute (CHI)
918 Union City Road
Union City, MI 49094
(517) 278-6260
Éducateurs de santé dans le Michigan.

Mothers for Natural Law
P.O. Box 1900
Fairfield, IA 52556
(515) 472-2809 (téléphone)
(515) 472-2011 (fax)
Fournit des informations sur les biotechnologies et travaille sur l'étiquetage des produits issus du génie génétique.

Native Seeds/Search
526 North 4th Avenue
Tucson, AZ 85705
(520) 622-5561 (téléphone)
(520) 622-5591 (fax)
Se consacre à la préservation des anciennes cultures vivrières du désert et aux pratiques agricoles ancestrales. Ils proposent des graines de variétés anciennes et des graines de plantes sauvages pour les potagers.

Price-Pottenger Nutrition Foundation
P.O. Box 2614
La Mesa, CA 91943-2614
(619) 574-7763 (téléphone)
(619) 574-1314 (fax)
www.price-pottenger.org
Recueille et diffuse des informations concernant divers sujets liés à la santé. Propose des livres, des rééditions, des vidéos et des cassettes audio.

Super Sprouts
205 Spadina Avenue
Toronto, Ontario M5T 2C8

Canada
(416) 997-7796
Centre d'alimentation vivante à Toronto, au Canada.

Food & Water, Inc.
389 Vermont, Route 215
Walden, VT 05873
(800) EAT SAFE (numéro vert)
(802) 563-3300
(802) 563-3310 (fax)
Organisation nationale à but non lucratif qui se consacre à informer le public sur les dangers qui pèsent sur l'intégrité nutritionnelle des aliments et sur l'eau de distribution.

Loving Foods
P.O. Box 576
Paia, HI
96779 (808) 573-4207
Société basée à Maui qui se consacre à fournir des informations et de la documentation qui promeut l'alimentation crue. Ils proposent également des livres, posters, diagrammes, etc.

Rawsome News
Agence Raw Foods Support de San Diego
Helene D. Idels, fondatrice
P.O. Box 3397
Vista, CA 92085-3397
(619) 220-2174
Cette lettre d'information contient des articles, événements, recettes et informations sur les aliments vivants crus.

Rhio's Raw Energy Hotline
(212) 343-1152
Fournit des informations sur les sujets liés à la santé et sur les événements concernant les aliments crus et vivants.

ÉCOLES D'HERBORISTERIE

Nous invitons toute école d'herboristerie à nous contacter pour être ajoutés à la prochaine édition.

International School of Detoxification
Dr. Robert Morse
941-C Tamiami Trail
Port Charlotte, FL 33953
(941) 255-1979 (téléphone)
(941) 255-1815 (fax)
e-mail: robertsmorse@aol.com
www.godsherbs.com

The Australasian College of Herbal Studies
P.O. Box 130
Lake Oswego, OR 97034
(800) 48STUDY (487-8839) (numéro vert)
www.herbed.com

Sage Mountain Herbal School
Rosemary Gladstar
P.O. Box 420
E. Barre, VT 05649
(802) 476-3722
www.sagemountain.com

East/West School of Herbalism
Michael Tierra, L.Ac., O.M.D.
P.O. Box 712
Santa Cruz, CA 95061

(800) 717-5010 (numéro vert)
(408) 336-4548 (fax)
www.planetherbs.com

Natural Healing Institute
(800) 559-HEAL (4325) (numéro vert)
www.naturalhealinginst.com

The School of Natural Healing
Dr. John Christopher's teachings
P.O. Box 412
Springville, UT 84663
(800) 372-8255 (numéro vert)
www.schoolofnaturalhealing.com

Blazing Star Herbal School
P.O. Box 6
Shelburne Falls, MA 01370
(413) 625-6875 (téléphone)
(413) 625-6972 (fax)
www.blazingstarherbs.com

Rocky Mountain Center for Botanical Studies
P.O. Box 19254
Boulder, CO 80308
(303) 442-6861
www.herbschool.com

Dominion Herbal College
7527 Kingsway
Burnaby, B.C. V3N 3C1
Canada
(604) 521-5822 (téléphone)
(604) 526-1561 (fax)
www.dominionherbal.com

The California School of Herbal Studies
P.O. Box 39
Forestville, CA 95436
(707) 887-7457
Démarrée par Rosemary Gladstar en 1982 et dirigée actuellement par James Green.

ÉCOLES DE NATUROPATHIE

Academy of Oriental Medicine
2700 W. Anderson Lane
Suite 204
Austin, TX 78757
(512) 454-1188
www.aoma.edu

Bastyr University
14500 Juanita Drive NE
Kenmore, WA 98028-4966
(425) 602-3090 (fax)
www.bastyr.edu

Boucher Institute of Naturopathic Medicine
4375 St. Catherine Street
Vancouver, BC V5V 4M4
Canada
(604) 602-3330
www.binm.org

Clayton College of Natural Health
2140 11th Avenue South
Suite 305
Birmingham, AL 35205
(800) 995-4590 (numéro vert)
www.ccnh.edu
La Clayton School of Natural Healing *a fusionné avec* The American Holistic School of Nutrition *en 1997 et est devenue le* Clayton College of Natural Health.

Canadian College of Naturopathic Medicine
60 Berl Avenue
Toronto, Ontario M8Y 3C7
Canada
www.nncm.edu
Anciennement The Ontario College of Naturopathic Medicine.

Norwich University/Vermont College
P.O. Box V559
Montpelier, VT 05602
(800) 336-6794 (numéro vert)
www.norwich.edu/vermontcollege

Southern College of Naturopathy
420 Elm Street
Waldron, AR 72958
(888) 372-9555 (numéro vert)
www.naturopathicdegree.org

Southwest College of Naturopathic Medicine & Health Sciences
2140 E. Broadway Road
Tempe, AZ 85282
(480) 858-9100
www.scnm.edu

University of Bridgeport College of Naturopathic Medicine
126 Park Avenue
Bridgeport, CT 06601-2449
(203) 576-4108
www.bridgeport.edu/naturopathy

Westbrook University
120 Llano Street
Aztec, NM 87410
(800) 447-6496 (numéro vert)
www.westbrooku.edu

ESSENCES FLORALES

Flower Essences of Fox Mountain
Kathrin Woodlyn Bateman
P.O. Box 381
Worthington, MA 01098-0381
www.floweressencesoffoxmountain.com
Propose des essences florales de haute qualité, dont deux de nos favorites « Emergency Relief » et « Moonshine Yarrow ».

GRAINES GERMÉES ET FOURNITURES

Sprout House, Inc.
Great Barrington, MA 01230
(800) SPROUTS (numéro vert)
e-mail: sprout@sproutman.com
Entreprise de fournitures pour graines germées de Steve Meyerowitz. Grand choix de graines, germoirs et

sacs de germination, mini-serres, etc. Également livres pratiques sur les graines germées.

Super Sprouts
205 Spadina Avenue, Toronto
Ontario M5T 2C8, Canada
(416) 977-7796
Information et fournitures concernant les graines germées.

The Sproutpeople
225 Main Street
Gays Mills, WI 54631
(877) 777-6887 (numéro vert)
(608) 735-4735 (local)
(608) 735-4736 (fax)
Propose une large gamme de graines bio et de matériels de germination.

HUILES BIO

Lifestar International, Inc.
301 Vermont Street
San Francisco, CA 94103
Huile de pépins de raisin Salute Sante.

Omega Nutrition
1924 Franklin Street
Vancouver, BC Z5L IR2
Canada
(800) 661-3529 (numéro vert)
Huiles bio et produits dérivés.

HYDROTHÉRAPIE

Axel Kraft Int. USA Inc.
Fort Lauderdale, FL 33301
(954) 942-9038 (téléphone)
(800) 667-7864 (numéro vert)
www.axelkraft.com
Propose entre autres des produits concernant l'hydrothérapie, savons, aromathérapie, soins d'hygiène corporelle, suppléments.

Kneipp Corporation of America
105–107 Stonehurst Court
Northvale, MJ 07647
(800) 937-4372 (info line)
(201) 750-0600 (téléphone)
(201) 750-2070 (fax)
www.kneipp.com
L'authentique méthode d'hydrothérapie et les produits dérivés.

Weleda Inc.
P.O. Box 249
175 North Route 9W
Congers, NY 10920
(800) 241-1030 (numéro vert) , (914) 268-8572 (téléphone), (914) 268-8574 (fax)
www.weleda.com
Produits de soins d'hygiène corporelle.

LIVRES ET VIDÉOS

Nature's First Law
P.O. Box 900202
San Diego, CA 92190

(619) 645-7282 (local)
(619) 596-7997
www.rawfood.com
Propose une excellente ligne de produits naturels et difficiles à trouver, ainsi que des livres écrits par les pionniers du crudivorisme.

Nutri-Books
Division de *Royal Publications*
P.O. Box 5793
Denver, CO 80217
(303) 788-8383
www.nutribooks.com
Propose une collection complète d'ouvrages sur la santé naturelle. Grossiste uniquement.

Health Research
P.O. Box 70
Mokelumne Hill, CA 95245
Propose une collection complète d'anciens livres difficiles à trouver, sur la santé et la spiritualité.

PLANTES MÉDICINALES, PRODUITS À BASE DE PLANTES MÉDICINALES

God's Herbs
730-C Tamiami Trail
Port Charlotte, FL 33953
(941) 766-8068 (téléphone)
(941) 766-8067 (fax)
e-mail: info@godsherbs.com
www.robertmorsend@aol.com
Propose des préparations à base de plantes médicinales très puissantes et de haute qualité, pour la détoxination et la régénération cellulaire.

God's Herbs Pharmacy & Clinic
941-C Tamiami Trail
Port Charlotte, FL 33953
(941) 255-1979 (téléphone)
(941) 255-1815 (fax)
e-mail: robertsmorse@aol.com
Herboristerie de haute qualité et clinique du Dr Robert Morse.

The Herb Shoppe
2404 Tamiami Trail
Port Charlotte, FL 33952
(941) 255-1970 (téléphone)
(941) 255-8218 (fax)
e-mail: danandtony@msn.com
Formule de plantes, plantes en vrac, suppléments, etc.

Dental Herb Company, Inc.
1000 Holland Drive
Suite 7, Boca Raton, FL 33487
(800) 747-HERB (4372)
(561) 241-4480 (fax)
Formules de plantes totalement naturelles pour les dents.

A. C. Grace Company
1100 Quitman Road
P.O. Box 570
Big Sandy, TX 75755
(903) 636-4368 (commande par téléphone)
(903) 636-4051 (commandes par fax)
www.acgrace.com
Propose la meilleure vitamine E sur le marché.

V.E. Irons, Inc.
705 McGee Street
Kansas City, MO 64106
(800) 544-8147 (numéro vert)
(816) 221-3719 (local)
(816) 221-1272 (fax)
Produits de qualité pour la détoxination, notamment pour la régénération du côlon.

Kroeger Herb Products Co., Inc.
805 Walnut Street
Boulder, CO 80302
(303) 433-0261 (local)
(800) 255-8787 (numéro vert)
(303) 443-0108 (fax)
www.kroegerherb.com
Propose des produits à base de plantes de haute qualité et un protocole particulièrement efficace contre les parasites.

www.naturalhealthsupply.com
www.huldaclark.com
Ces sites internet proposent les plantes pour la détoxination du Dr Hulda Clarck, etc.

Dr. Christopher's Original Formulas
Provo, UT 84601
(800) 453-1406 (numéro vert)
www.drchristopher.com
Formules à base de plantes de haute qualité.

Blessed Herbs
109 Barre Plains Road
Oakham, MA 01068
(800) 489-4372 (numéro vert)
(508) 882-3755 (fax)
www.blessedherbs.com
Produits à base de plantes de haute qualité.

Sage Mountain Herbal
Produits Rosemary Gladstar
P.O. Box 420
East Barre, VT 05649
(802) 479-9825 (téléphone)
(802) 476-3722 (fax)
www.sagemtnherbproducts.com
Produisent les meilleures crèmes de peau et de visages à base de plantes, et bien d'autres produits.

Frontier Natural Brands
3021 78th Street
P.O. Box 299
Norway, WI 52318
(800) 669-3275 (numéro vert)
www.frontiernaturalbrands.com
Grande coopérative de produits naturels.

Starwest Botanicals, Inc.
11253 Trade Center Drive
Rancho Cordova, CA 95742
(916) 853-9354 (local)
(800) 800-4372 (numéro vert)
(916) 853-9673 (fax)
e-mail: sales-w@starwest-botanicals.com
Produits de soins naturels.

American Botanical Pharmacy
P.O. Box 3027

Santa Monica, CA 90408-3027
www.Drrichardschulze.com (site internet en construction)
Formules à base de plantes du Dr Richard Schulze.

The Heritage Store, Inc.
P.O. Box 444
Virginia Beach, VA 23458
(800) 862-2923 (numéro vert)
(757) 428-0100 (local)
www.caycecures.com
Formules du Dr Edgar Cayce.

Health Concerns/K'an Herb Company
6001 Butler Lane
Scotts Valley, CA 95066
(831) 438-9457
www.kanherb.com
Formules à base de plantes traditionnelles chinoises de haute qualité.

Motherlove Herbal Company
P.O. Box 101
LaPorte, CO 80535
(970) 493-2892 (téléphone)
(970) 224-4844 (fax)
e-mail: mother@motherlove.com
www.motherlove.com
Spécialisés dans les produits pour la grossesse, la naissance et l'allaitement. Gros et détail.

Pacific Botanicals
4350 Fish Hatchery Road
Grant's Pass, OR 97527
(503) 479-7777 (téléphone)
(503) 479-5271 (fax)
e-mail: pacbot@internetcds.com
www.pacificbotanicals.com
Ferme ayant la meilleure expérience et le plus grand choix de plantes médicinales d'Amérique du Nord. Uniquement commerce de gros.

PLANTES MÉDICINALES CHINOISE EN VRAC

East Earth Herbs
P.O. Box 2808
Eugene, OR 97402
Extraits et produits à base de reishi ; plantes médicinales en vrac.

East Earth Trade Winds
P.O. Box 493151
1714 Churn Creek Road
Redding, CA 96049-3151
(530) 223-2346 (local)
(800) 258-6878 (numéro vert), (530) 223-0944 (fax)
www.eastearth-trade.com
Plantes médicinales chinoises en vrac, remèdes brevetés, livres et fournitures.

Mayway Corporation
1338 Mandela Parkway
Oakland, CA 94607
(510) 208-3113
www.mayway.com
Plantes médicinales chinoises et produits prêts à l'emploi.

Shen Nong
(510) 849-0291 (téléphone)
(510) 849-0291 (fax)

Plantes médicinales chinoises en vrac.

Spring Wind
2325 4th Street #6
Berkeley, CA 94710
(510) 849-1820
www.spring-wind.com
Vente en gros pour professionnels.

PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS

Suisun Bay Soap Company
1239 Western Street
Fairfield, CA 94533-2458
(800) 457-0986 (numéro vert)
(707) 426-3707 (local)
(707) 426-1722 (fax)
www.suisun-bay.com
Savons de première qualité.

Soap works c/o Justamere Tree Farm
Patterson Road
Worthington, MA 01098
(413) 238-5902
www.justameretreefarm.com
Savons de première qualité.

Thursday Plantation
P.O. Box 5613
Montecito, CA 93150
(800) 848-8966 (numéro vert)
(805) 963-2297 (local)
www.thursdayplantation.com
*Huile essentielle de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)*

Tom's of Maine
P.O. Box 710
Kennebunk, ME 04043
(207) 985-2944
www.tomsofmaine.com
Dentifrice naturel et soins du corps.

Lotus Light Enterprises, Inc.
Box 1008, Lotus Drive
Silver Lake, WI 53170
(800) 548-3824 (numéro vert)
(262) 889-8501 (local)
e-mail: lotuslight@lotuspress.com
Produits pour la santé et le bien-être, dont brosses naturelles pour le corps, gants de crin, cosmétiques, bains et soins de la peau, soins des animaux domestiques, etc.

Weleda Inc.
P.O. Box 249
175 North Route 9W
Congers, NY 10920
(800) 241-1030 (numéro vert)
(914) 268-8572 (téléphone)
(914) 268-8574 (fax)
www.weleda.com
Produits de soins d'hygiène corporelle.

www.ginesis.com
www.safe2use.com
Produits de soin naturels, dont Kleen Kill*, «* Not Nice to Lice *», lessive, pour les problèmes d'insectes.*

PRODUITS POUR ENFANTS

Rejenitec
Tacoma, WA
(800) 867-2563 (numéro vert)
(206) 564-9394 (fax)
Phytobears *(super-aliments sous forme de gommes à mâcher aux plantes pour adulte et enfants) sont essentiellement des concentrés d'aliments complets déshydratés bio et crus).*

PRODUITS VERTS

God's Herbs
730-C Tamiami Trail
Port Charlotte, FL 33953
(941) 766-8068 (téléphone)
(941) 766-8067 (fax)
www.robertmorsend@aol.com
God's Garden Superfood Blend (mélange de 25 plantes parmi les plus puissantes sur terre !).

Nature's First Law
P.O. Box 900202
San Diego, CA 92190
(888) RAW-FOOD (numéro vert)
Nature's First Food (mélange de plantes sauvages).

Green Foods Corporation
318 North Graves Avenue
Oxnard, CA 93030
(805) 983-7470
www.greenfoods.com
Green Magma.

Christopher's Original Formulas
1195 Spring Creek Place
Springville, UT 84663-0777
(800) 453-1406 (numéro vert) , (801) 489-8787 (local), (801) 489-7207 (fax)
Vitalherbs et Jurassic Green.

SUPPLÉMENTS ET EXTRAITS GLANDULAIRES DE PREMIÈRE QUALITÉ

Progressive Research Labs
9396 Richmond, Suite 514
Houston, TX 77963
(800) 877-0966 (numéro vert)
www.prlab.com
Suppléments et extraits glandulaires de première qualité (uniquement vente aux professionnels)

Standard Process
1200 West Royal Lee Drive
P.O. Box 904
Palmyra, WI 53156-0904
(800) 848-5061 (numéro vert)
www.standardprocess.com
Suppléments et extraits glandulaires de première qualité (uniquement vente aux professionnels).

Nature's Path & Naturopathic Research Labs
P.O. Box 7862
North Port, FL 34287-7862
(941) 426-3375 (téléphone)
(941) 426-6871 (fax)
e-mail: orders@naturespathinc.com

www.naturespathinc.com
Propose entre autre des solutions d'électrolytes cristalloïdes de haute qualité.

Forest Pharmaceuticals, Inc.
2510 Metro Boulevard
St. Louis, MO 63043
(314) 569-3610
www.forestpharm.com
Comprimés pour la thyroïde Armour™.

TISANES, PLANTES MÉDICINALES BIO

San Francisco Herb and Natural Food Co.
47444 Kato Road
Fremont, CA 94538
(800) 227-2830 (numéro vert)
(510) 770-9021 (fax)
www.farmworld.com
Grossiste de plantes médicinales, épices et tisanes.

Tri-Sun International
2230 Cape Cod Way
Santa Ana, CA 92703
(800) 387-4786 (numéro vert)
Tisanes de Sir Jason Winter.

God's Herbs
730-C Tamiami Trail
Port Charlotte, FL 33953
(941) 766-8068 (téléphone)
(941) 766-8067 (fax)
www.robertmorsend@aol.com
Tisane d'hydraste du Canada (anti-cancer et autres)

Pronatura, Inc.
6211-A West Howard Street
Niles, IL 60714(800) 555-7580 (numéro vert)
www.pronaturainc.com/
Kombucha, comprimés et extraits.

TRAITEMENT DE L'EAU

Clean Water Revival, Inc.
85 Hazel Street
Glen Cove, NY 11542
(800) 444-3563 (numéro vert)
(516) 674-2441 (local)
Systèmes de filtration de l'eau par filtres céramiques.

En Garde Health Products
7702 Balboa Boulevard #10
Van Nuys, CA 91406
(818) 901-8505
www.oxymoxy.com
Dynam02.

Global Water Technologies
c/o Amvi Science Products
P.O. Box 1101
Tacoma, WA 98401
(206) 922-9113
Pres-2-Pure *et* Pump-N-Pure *; systèmes indiqués comme étant bien supérieurs à l'osmose inverse et meilleur marché.*

Multi-Pure Corp.
(800) 689-4199 (numéro vert)
Gros fabricant de filtres à eau domestiques.

Nutrition Coalition
P.O. Box 3001
Fargo, ND 58108
(800) 447-4793 (numéro vert)
(218) 236-9783 (local)
www.willardswater.com
L'eau du Dr Willard.

Tap Dance Filters
(800) 272-0982 (numéro vert)
Économiques et abordables pour la plupart des gens.

Waterwise
Leesburg, FL
(800) 874-9028 (numéro vert)
(352) 787-5008 (local)
(352) 787-8123 (fax)
www.waterwise.com
Gros fabricant de distillateurs d'eau domestiques.

EN FRANCE

L'ABC de la Nature
4 chemin des Romanies
74200 Thonon-les-Bains
04.50.71.13.82
Contact : abcdelanature@gmail.com
http://www.abcdelanature.com/
Un des plus grand choix de plantes rares ou introuvables, (plus de 200 plantes en stock), disponibles en gélules, capsules, mélanges, huiles végétales & essentielles (plus de 140 Huiles Essentielles Chemotypées).

Vivre Cru
http://vivrecru.org/

ANNEXE D
L'analyse de sang

Cette annexe va vous en apprendre un rayon sur la chimie du sang et vous aider à interpréter les résultats de toutes les analyses de sang que votre praticien de santé vous suggérera de faire. Cette annexe se décompose en quatre parties :

1. Une vue d'ensemble d'une analyse de sang standard.
2. Un exemple de feuille d'analyse afin de vous familiariser avec la mise en page des résultats.
3. Une description détaillée de chaque test, expliquant pourquoi il est utilisé et quelle maladie ou trouble il peut révéler.
4. Les imprécisions de l'analyse de sang.

PREMIÈRE PARTIE — PRÉSENTATION DE L'ANALYSE DE SANG

Analyse de sang standard

La numération de la formule sanguine (NFS) comprend :

Numération des globules rouges :
Érythrocytes
Hémoglobine
Hématocrite
Volume globulaire moyen (VGM)
Teneur corpusculaire moyenne en hémoglobine (TCMH)
Concentration corpusculaire moyenne en hémoglobine (CCMH)

Numération des globules blancs :
Leucocytes
Granulocytes neutrophiles
Lymphocytes
Monocytes
Granulocytes éosinophiles
Granulocytes basophiles
Plaquettes

Marqueurs tumoraux (antigènes)

ANTIGÈNE CARCINO-EMBRYONNAIRE (CEA) — Une protéine qui apparaît normalement dans les tissus intestinaux du fœtus. Elle se rencontre cependant dans la circulation sanguine de l'adulte souffrant d'une tumeur colorectale ainsi que d'autres carcinomes, notamment de la poitrine, du pancréas, du foie et de l'estomac. On peut également la trouver dans des troubles non-cancéreux (bénins) tels que rectocolite hémorragique, diverticulite et cirrhose.

CA 19-9 — Marqueur tumoral (antigène) utile des cancers du foie et du pancréas. Il est principalement utilisé dans le diagnostic des carcinomes du pancréas (70%). Le marqueur CA 19-9 peut également indiquer cancers gastrique et colorectal, pancréatite, lithiases biliaires, cirrhose et fibrose kystique.

CA 15-3 — Marqueur tumoral très utile dans les cancers du sein métastatiques. Il peut également

augmenter en cas de troubles ovariens, masses mammaires bénignes et de tumeurs malignes non-mammaires.

CA 125 — Marqueur tumoral des cellules épithéliales du cancer de l'ovaire.

AFP (ALPHA-FŒTOPROTÉINE) ET HCG (GONADOTROPHINE CHORIONIQUE HUMAINE) — Marqueurs tumoraux des cellules germinales des ovaires.

PSA (ANTIGÈNE PROSTATIQUE SPÉCIFIQUE) — Glycoprotéine du cytoplasme des cellules épithéliales de la prostate. Un taux élevé de PSA peut indiquer une inflammation et/ou un cancer de la prostate. Plus ce taux est élevé, notamment au-dessus de 5, plus il est probable que l'inflammation soit devenue cancéreuse.

Groupes sanguins

Le sang humain est classé en fonction de la présence ou l'absence d'antigènes sanguins. Ces antigènes sont appelés antigènes **ABO** et **Rh** (rhésus). Les deux antigènes majeurs qui composent les groupes sanguins ABO sont les antigènes **A** et **B**, qui constituent la base du système ABO.

Le groupe A contient des antigènes de type A. Le type B contient des antigènes de type B. Le groupe AB contient des antigènes de type AB. Le groupe O ne contient ni antigène de type A ni antigène de type B.

La présence ou l'absence d'antigène (facteur) Rh détermine si votre sang est de rhésus positif ou négatif.

Les groupes sanguins sont importants lors des transfusions sanguines. Les antigènes constituent l'immunité d'une personne et reflète sa capacité à faire face aux invasions de pathogènes.

Autres termes et tests courants utilisés

Bilan électrolytique : Indique les taux de glucose et d'électrolytes présents dans le sang.

Bilan thyroïdien : indique les taux de T_4 (thyroxine), T_3 (conversion de la thyroxine systémique) et TSH (thyréostimuline provenant de l'hypophyse).

Bilan lipidique : indique les taux de cholestérol (LDL et HDL) et de triglycérides présents dans le sang.

DEUXIÈME PARTIE — COMMENT INTERPRÉTER VOTRE ANALYSE DE SANG

Biochimie générale

GLUCOSE — En général, les taux base de glucose sérique peuvent être indicateurs de nombreux troubles de l'organisme. Des taux élevés peuvent indiquer un diabète sucré, une hyperparathyroïdie, une maladie de Cushing, un stress, une pancréatite, un traitement aux corticoïdes et aux diurétiques, un phéochromocytome, et une acidose cellulaire. Une diminution des taux peuvent indiquer une hypoglycémie, une hypothyroïdie, des troubles hépatiques et une maladie d'Addison.

MINÉRAUX — Les minéraux sodium, potassium, chlore et calcium sont les principaux cations et anions électriquement chargés constituant les électrolytes de l'organisme.

SODIUM — Le sodium est le minéral cationique (chargé positivement) le plus abondant dans les liquides extracellulaires. Il est donc le sel principal déterminant l'osmolalité (transport) extracellulaire des nutriments et constituants du sang. Le taux de sodium sanguin résulte directement de l'équilibre entre les apports alimentaires et l'excrétion et la réabsorption rénales.

De nombreuses hormones affectent cet équilibre du sodium en contrôlant l'excrétion rénale (par ex. l'aldostérone, l'hormone antidiurétique, l'hormone natriurétique, etc.).

De faibles taux de sodium engendrent une hyponatrémie, pouvant induire faiblesse, confusion, coma et mort. Un taux élevé de sodium (hypernatrémie) engendre soif, assèchement des muqueuses, convulsions, agitation, etc. De nombreux médicaments peuvent engendrer à la fois une hypo- et une hypernatrémie, notamment des antibiotiques, stéroïdes, laxatifs, diurétiques, sulfamides, médicaments pour le cœur, etc.

Le cancer abaisse également le taux de sodium. L'organisme utilise les composants alcalins à sa disposition pour combattre l'acidose. Le sodium a une forte affinité pour l'oxygène et est un métal

inorganique essentiel pour maintenir l'équilibre électrolytique.

POTASSIUM — Le potassium est l'un des cations intracellulaires majeurs. Il y a presque 40 fois plus de potassium dans la cellule que dans les liquides dans lesquels elle baigne. Le potassium est affecté par la réabsorption rénale du sodium. L'aldostérone diminue le potassium en augmentant l'excrétion rénale. Votre organisme cherche toujours à maintenir l'équilibre acido-basique. L'acidose extirpe le potassium de la cellule, provoquant des modifications électromagnétiques qui affectent la perméabilité des membranes cellulaires aux nutriments et le potentiel électrique de la cellule. Les symptômes liés à un taux élevé de potassium dans le sang (hyperkaliémie) comprennent nausées, vomissements, irritabilité, diarrhées, anomalies de la conduction cardiaque, contractilité musculaire (dyspnée, douleurs thoraciques, etc) et acidose. Des taux sériques faibles (hypokaliémie) entraînent une diminution de la contractilité des muscles lisses, squelettiques et cardiaques, pouvant provoquer une foule de symptômes tels que douleur, paralysie, faiblesse générale, et arythmies cardiaques.

CHLORE — Le chlore est une anion extracellulaire. Il est considéré comme l'un des principaux électrolytes de l'organisme et sert à maintenir la neutralité électrique. Allant de pair avec le sodium, ses variations suivent quasiment celles du sodium, notamment en ce qui concerne la rétention des fluides. Cependant, à l'inverse du sodium, le chlore n'est pas toujours affecté par le cancer. Dans de nombreux cancers, l'organisme va utiliser le sodium pour alcaliniser son état hyperacide. Le chlore aide également à maintenir l'équilibre acido-basique. Il remplace le bicarbonate intracellulaire lors de la neutralisation du dioxyde de carbone, maintenant ainsi l'équilibre alcalin de la cellule et de ses fluides. L'hypochlorémie correspond à un faible taux de chlore dans le sang alors que l'hyperchlorémie correspond à un taux élevé.

Hypochlorémie
Hyperactivité des tissus nerveux et musculaire
Hypotension
Respiration difficile et superficielle
Acidose
Insuffisance cardiaque
Hyperhydratation
Vomissements
Maladies respiratoires chroniques

Hyperchlorémie
Faiblesse
Fatigue
Déshydratation
Syndrome de Cushing
Myélome multiple
Dysfonctionnement rénale
Anémie

CALCIUM — La mesure du calcium sérique est utilisée comme indicateur du fonctionnement des glandes parathyroïdes et du métabolisme du calcium. Ce test est très imprécis pour ce qui est de déterminer l'assimilation du calcium. Les taux de calcium peuvent fluctuer à cause de cancers, médication chimique, détoxination, consommation excessive de lait, régimes hyperprotéinés, supplémentation en vitamine D, hyper- ou hypoparathyroïdie, insuffisance rénale, inflammation osseuse, malabsorption, pancréatite et autres troubles.

CALCIUM IONISÉ — Le calcium ionisé ne se lie pas à l'albumine, et donc n'est pas affecté par les déséquilibres d'albumine. C'est pour cela que l'on considère qu'il donne une image plus précise de l'hyperparathyroïdie.

DIOXYDE DE CARBONE — Le taux de dioxyde de carbone sert à déterminer l'acidose ou l'alcalose de l'organisme. Il peut être également révélateur d'une mauvaise oxygénation, d'un déséquilibre électrolytique (cellulaire), d'une neutralité des liquides intra- et extracellulaires, d'une mauvaise élimination (reins et foie), d'une insuffisance rénale, d'une intoxication aux salicylates, d'une acidocétose diabétique, de famine, d'un choc, d'un emphysème, etc.

Analyses de sang

	Résultats	Résultats hors référence	Référence Valeur	Unité
BIOCHIMIE				
Glucose	103		70-115	mg/dL
Sodium	142		133-145	mg/L
Potassium	4.3		3.3-5.3	mg/L
Chlorure	104		96-110	mg/L
Dioxyde de carbone	33		21-24	mg/L
Urée	10		6-27	mg/dL
Créatinine	0,8		0.5-1.5	mg/L
Calcium	9.7		8.4-10.6	mg/dL
Protéines totales	7.5		5.9-8.4	g/dL
Albumine	3.6		3.4-4.8	g/dL
Bilirubine totale	0.3		0.0-1.2	mg/dL
Phosphatase alcaline	98		51-131	u/L
Aspartate aminotransférase (AST)	19		0-50	u/L
Alanine aminotransférase (ALT)	23		0-50	u/L
BILAN THYROÏDIEN				
T_3 (absorption)	30.2		25.0-40.0	%
T_4	10.7		4.9-11.7	µg/dL
T_7	3.42		1.25-4.55	calc.
TSH (ultrasensible)		L<0.010	0.350-4.950	µU/mL
BIOCHIMIE DIVERS				
Antigène carcino-embryonnaire (CEA)	1.9		0.0-5.0	ng/mL
HÉMATOLOGIE				
Leucocytes	505		4.0-10.5	$x10^{-3}$/µL
Érythrocytes	4.42		4.10-5.60	$x10^{-6}$/µL
Hémoglobine		12.2 L	12.5-17.0	g/dL
Hématocrite	36.7		36.0-50.0	%
Volume globulaire moyen (VGM)	83		80-98	fL
Teneur corpusculaire moyenne en hémoglobine (TCMH)	27.6		27.0-34.0	pg
Concentration corpusculaire moyenne en hémoglobine (CCMH)	33.2		32.0-36.0	g/dL
Plaquettes	183		140-415	$x10^{-3}$/µL
Granulocytes	44		40-74	%
Lymphocytes	43		14-46	%
Monocytes	10		4-13	%
Granulocytes éosinophiles	3		0-7	%
Granulocytes basophiles	0		0-3	%
Granulocytes (valeur absolue)	2.4		1.8-7.8	$x10^{-3}$/µL
Lymphocytes (valeur absolue)	2.4		0.7-4.5	$x10^{-3}$/µL
Monocytes (valeur absolue)	0.6		0.1-1.0	$x10^{-3}$/µL
Granulocytes éosinophiles (v. abs.)	0.2		0.0-0.4	$x10^{-3}$/µL
Granulocytes basophiles (v. abs.)			0.0-0.2	$x10^{-3}$/µL
BILAN LIPIDIQUE				
Taux LDL/HDL	2.5		0-3.6	Unités prop.

URÉE — Ce test mesure la quantité d'azote urique présente dans le sang. L'urée est le produit final du métabolisme des protéines et est fabriquée dans le foie. Lorsque les acides aminés sont catabolisés (décomposés ou modifiés), il se forme de l'ammoniaque qui est alors presque totalement converti en urée. De l'urée est également formée dans le système lymphatique. Ces urées sont transportées vers les reins pour y être éliminées. On peut déterminer les niveaux toxiques d'urée dans le sang. La plupart des troubles rénaux engendrent de faibles taux d'urée.

Les taux élevés peuvent signifier une trop grande consommation de protéines., une hémorragie gastro-intestinale, une inflammation ou une dégradation du foie. Une toxicité due aux protéines extracellulaires peut également en être la cause.

Le test combiné des taux d'urée et de créatinine est utilisé comme un indicateur de la fonction rénale. La déshydratation ou l'hyperhydratation peuvent affecter le taux d'urée dans le sang, de même que de nombreux médicaments, y compris l'aspirine et les diurétiques.

La prostatite et l'hypertrophie de la prostate peuvent également provoquer une anormalité des taux d'urée. La malnutrition ainsi qu'une mauvaise digestion et synthèse des protéines constitue également un facteur important.

CRÉATININE — La créatinine résulte du catabolisme de la créatine. La créatine sert à la contraction et à la force des muscles squelettiques. La créatinine est complètement excrétée par les reins et peut servir d'indicateur d'une dégradation rénale ou musculaire (abaissement du taux). Une hausse du taux de créatinine peut indiquer une inflammation des reins, une obstruction des voies urinaires, une insuffisance cardiaque, du diabète, un choc ou un traumatisme.

PROTÉINES TOTALES — Les protéines sont formées à partir de matières premières appelées acides aminés. Elles sont utilisées dans tous les aspects structurels et la plupart des aspects fonctionnels de l'organisme. Elles sont les constituants des muscles, des membranes cellulaires, des hormones, des enzymes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine, et servent de transporteurs. Les protéines contribuent de manière significative à la pression osmotique au sein du système vasculaire, ainsi qu'au transport des nutriments et au métabolisme.

ALBUMINE — L'albumine est une protéine formée dans le foie. Elle constitue près de 60 % de la masse totale des protéines de l'organisme. Elle a de nombreuses fonctions y compris le maintient de la pression osmotique, ainsi que le transport d'enzymes, hormones, etc. Les taux d'albumine peuvent refléter des troubles hépatiques, hépatites, cirrhose, cancer, malnutrition, troubles dégénératifs notamment ceux concernant les systèmes vasculaire et intestinal (maladie de Crohn).

BILIRUBINE TOTALE — La bilirubine est l'un des meilleurs indicateurs de la fonction hépatique. Elle peut être élevée en cas de détoxination lorsque l'urine élimine des toxines hydrosolubles. Elle peut être indirecte (non conjuguée) ou directe (conjuguée) selon l'organe concerné (rate et foie, respectivement). Elle fournit une indication du bon fonctionnement de ces organes et de l'inflammation ou des dégradations qu'ils subissent. Une obstruction de ces organes ainsi que du canal biliaire, par exemple en présence de tumeurs ou de calculs, va augmenter le taux de bilirubine. D'autres troubles peuvent également augmenter le taux de bilirubine, tels qu'anémie pernicieuse, anémie falciforme, anémie hémolytique et effets secondaires de médicaments.

PHOSPHATASE ALCALINE (ALP) — La phosphatase alcaline est une phosphatase (enzyme) qui agit dans un environnement alcalin. On la trouve principalement dans les cellules de Küppfer du foie, de l'épithélium (cellules de surface) du tractus biliaire et dans les os. Le taux de phosphatase alcaline va augmenter en fonction du degré d'acidose de ces tissus (tumeurs, inflammation, cancer, etc.). Il augmente également lors de la consolidation de fracture ou lors de la croissance osseuse normale, entre autres. De nombreux médicaments et produits chimiques peuvent affecter profondément les taux de phosphatase alcaline, tels qu'antibiotiques, médicaments pour le cœur, fluorures, contraceptifs oraux, oxalates, sulfates et cyanures. De faibles taux peuvent indiquer une hypothyroïdie, une anémie pernicieuse, une ingestion excessive de vitamine B. Certains médecins font des injections concentrées de vitamines B pour diminuer le

taux de phosphatase alcaline lorsqu'il est trop élevé. Comme nous l'avons déjà mentionné, des taux élevés peuvent indiquer un cancer (foie, vésicule biliaire, os, etc.), mais certains facteurs de croissance peuvent également affecter les taux de phosphatase alcaline.

ASPARTATE AMINOTRANSFÉRASE (AST) — Anciennement appelée TGO (transaminase glutamique-oxaloacétique), l'aspartate aminotransférase est une enzyme présente dans les cellules du foie, du muscle cardiaque, des muscles squelettiques et dans une moindre mesure dans les cellules des reins et du pancréas. L'augmentation du taux d'aspartate aminotransférase peut suggérer une inflammation du foie, telle que hépatite, cirrhose et cancer, ainsi qu'un infarctus du myocarde (crise cardiaque), des troubles musculaires tels que myosite et myopathie ou encore des troubles rénaux et une pancréatite.

ALANINE AMINOTRANSFÉRASE (ALT) — Anciennement appelée TGP (transaminase glutamate pyruvate), l'alanine aminotransférase est une enzyme fabriquée majoritairement par les cellules du foie. Mais on la trouve également dans les cellules du muscle cardiaque, des muscles squelettiques et des reins, à l'instar de l'aspartate aminotransférase. L'alanine aminotransférase est considérée comme spécifique des troubles hépatiques tels que hépatite, cirrhose, cancer et nécrose. Les médicaments et les produits chimiques — tels qu'antibiotiques, médicaments à base d'aspirine, etc., la liste est longue — affectent tant l'aspartate aminotransférase que l'alanine aminotransférase.

Bilan immunitaire

Pour une explication complète du fonctionnement du système immunitaire et de ses cellules, veuillez consulter le Chapitre 2, Module 2.7 *Le système immunitaire*.

LES GLOBULES BLANCS — Fondamentalement, les globules blancs (leucocytes) sont les forces armées de l'organisme et le protègent contre les corps étrangers — substances comprenant les protéines, produits chimiques et cellules affaiblies ou agonisantes. Lorsque le taux de globules blancs est élevé, nous savons que l'organisme est en train de lutter contre quelque chose. Ce quelque chose peut être une inflammation causée par des substances étrangères, une nécrose tissulaire ou une faiblesse et une toxicité. Toutes entraînent ce que l'on appelle une infection. Les traumatismes et le stress peuvent également affecter le taux de globules blancs.

Lorsque le taux de globules blancs est faible, demandez-vous : « Pourquoi est-il faible maintenant ? », « Pourquoi mon organisme les produit en si faible quantité ? » ou bien « Pourquoi ne passent-ils pas dans ma circulation sanguine ? » Ces questions peuvent vous amener à considérer la présence d'une faiblesse ou une maladie de la moelle osseuse, une chimiothérapie ou une radiothérapie (qui suppriment et tuent les cellules de la moelle osseuse), et/ou un système lymphatique très congestionné. Toutes ces situations, et bien d'autres encore, affectent le taux de globules blancs. Un faible taux de globules blancs est appelé **leucopénie** (« -pénie » signifie « déficience »). Un taux élevé de globules blancs est appelé **leucocytose**. Une augmentation du nombre total de globules blancs peut indiquer une inflammation (acidose), une infection (acidose), un traumatisme, du stress et une nécrose des tissus. Une diminution du nombre de globules blancs peut indiquer une toxicité due aux médicaments, des carences alimentaires, une insuffisance ou une maladie de la moelle osseuse.

Types de cellules en % dans l'organisme :
Il y a un grand nombre de type de globules blancs (leucocytes), dont :

Neutrophiles 55% – 70%
Lymphocytes 20% – 40%
Éosinophiles 1% – 4%
Basophiles 0,5% – 1%
Monocytes 2% – 8%

La plupart des bilans lymphatiques fournissent ce que l'on appelle une numération différentielle. Chaque type de cellule immunitaire a une fonction propre. Lorsque le pourcentage de chaque type particulier de globule blanc change, cela donne un aperçu des problèmes que l'organisme combat. Par exemple, les neutrophiles indiquent une inflammation, les lymphocytes indiquent des troubles allant de l'infection au cancer, les monocytes indiquent des troubles allant des parasites à une ulcération (type de destruction tissulaire).

Vous trouverez ci-dessous certaines des causes liées à une augmentation ou une diminution du nombre de globules blancs.

Neutrophiles
Cause d'augmentation : (Neutrophilie) Infection aiguë, états inflammatoires, tels qu'arthrite (rhumatoïde ou autre), fièvre rhumatismale. Toute « ite », y compris goutte, traumatisme, leucémie et stress.
Cause de diminution : (Neutropénie) Prolifération de bactéries, anémie, implications virales (telles que hépatites, oreillons), radiothérapie., toxicité due aux produits chimiques ou médicaments.

Lymphocytes
Cause d'augmentation : (Lymphocytose) Implications virales ou bactériennes, myélome multiple, cancers de la lymphe, hépatite infectieuse, exposition aux radiations.
Cause de diminution : (Lymphocytopénie) Septicémie, lupus, leucémie, toxicité due aux médicaments ou produits chimiques, utilisation de stéroïdes et exposition aux radiations.

Éosinophiles
Cause d'augmentation : (Éosinophilie) Parasites, allergies, troubles cutanés, par exemple eczéma. Également leucémie.
Cause de diminution : (Éosinopénie) Réactions allergiques, stress, hyperthyroïdie.

Basophiles
Cause d'augmentation : (Basophilie) Leucémie, états fibrokystiques.
Cause de diminution : (Basopénie) Réactions allergiques, stress, hyperthyroïdie.

Monocytes
Cause d'augmentation : (Monocytose) Processus inflammatoires, implications virales, tuberculose, parasites, états ulcératifs.
Cause de diminution : (Monocytopénie) Toxicité due aux médicaments et produits chimiques, utilisation de stéroïdes.

Les cellules immunitaires doivent travailler *pour* nous. Ces cellules vivent dans l'océan de notre système lymphatique. Lorsque notre système lymphatique est congestionné et obstrué, cela compromet grandement le fonctionnement de nos cellules immunitaires à bien des égards.

Les parasites, dont les bactéries et les protozoaires sont secondaires à la cause. En d'autres termes, la toxicité et/ou l'acidose sont la cause des faiblesses du système immunitaire. Les parasites et la réponse immunitaire sont secondaires. La solution est toujours la détoxination. La détoxination soigne toujours la cause.

GLOBULES ROUGES — Les globules rouges, ou érythrocytes, transportent l'oxygène aux cellules. On décompte le nombre total de globules rouges par mm^3 de sang veineux. Chaque globule rouge contient de nombreuses molécules d'hémoglobines. Ces molécules contiennent du fer qui lie l'oxygène pour le transporter. De nombreux facteurs affectent les globules rouges. Ils peuvent s'affaiblir, perdre leur forme et commencer à s'agglutiner ensemble, etc. Mais tout cela est principalement dû à l'acidose et à un faible fonctionnement enzymatique au sein du système vasculaire.

Une faiblesse ainsi que les autres facteurs mentionnés ci-dessus vont affecter la capacité des globules rouges à transporter l'oxygène, à éliminer le dioxyde de carbone et à accomplir d'autres fonctions. Cela peut engendrer une multitude de problèmes depuis des réactions d'oxydation incomplètes jusqu'à l'acidose et l'anémie, avec des symptômes allant de la fatigue chronique, fatigue de la thyroïde et des surrénales jusqu'à l'asthénie. Comme mentionné, les états inflammatoires provenant de l'acidose sont les principaux facteurs affectant les globules rouges.

La déshydratation induira une augmentation du nombre de globules rouges alors qu'une hyperhydratation induira une diminution. Un régime, une insuffisance organique, un cancer, une anémie, une hémorragie, des médicaments ou une chimiothérapie diminueront le nombre de globules rouges.

De nouveau, la détoxination est la seule véritable solution pour régénérer les globules rouges à leur plein potentiel. L'alcalinisation les sépare tout en augmentant leur capacité et leur concentration en hémoglobine. La détoxination nettoie le foie et la rate, et supprime les produits chimiques et les métaux qui affectent les globules rouges ainsi que toute cellule concernée.

La détoxination rétablira à nouveau le sang dans des plages de fonctionnement normales, sans compromettre l'homéostasie.

HÉMOGLOBINE — Les globules rouges contiennent des molécules appelées hémoglobine. L'hémoglobine est une protéine conjuguée qui consiste en un *hème* lié à un atome de fer et une *globine*, simple protéine (acides aminés). Il existe des centaines de types d'hémoglobine différents. Mais, elles se lient essentiellement à de l'oxygène et du glucose et transportent ces éléments vers les cellules a des fins d'énergie et d'oxydation. L'implication clinique de ce test est reliée intimement à la numération des globules

rouges.

Une augmentation du nombre de globules rouges peut suggérer broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), insuffisance cardiaque, déshydratation et autres troubles. Une diminution du taux d'hémoglobine peut suggérer anémie, cancer, lupus, maladie rénale, maladies de la rate et carences nutritionnelles. Les taux normaux d'hémoglobine sont appelés normochromes, les taux élevés hyperchromes et les taux faibles hypochromes.

Les vieux globules rouges sont décomposés (phagocytés) par les macrophages dans la rate, le foie ou la moelle osseuse. Lorsque cela se produit, le fer de l'hémoglobine est soit immédiatement réutilisé pour produire de nouveaux globules rouges, soit stocké dans le foie. La globine est, quant à elle, reconvertie en acides aminés. Le hème restant est converti en bilirubine, qui est ensuite excrété par la bile.

HÉMATOCRITE — L'hématocrite est le pourcentage de globules rouges (érythrocytes) dans un volume donné de sang. Votre hématocrite est intimement lié à votre numération sanguine et à votre taux d'hémoglobine. Un taux élevé peut indiquer déshydratation, diarrhée sévère, traumatisme ou choc, brûlure ou autres troubles. Un faible taux peut indiquer anémie, cirrhose du foie, cancer, hyperthyroïdie, hémorragie, insuffisance de la moelle osseuse, arthrite rhumatoïde, malnutrition ou grossesse normale.

VOLUME GLOBULAIRE MOYEN (VGM) — Le VGM consiste en la mesure du volume ou de la taille d'un globule rouge. Cette donnée est utile dans le classement des anémies. Plus le VGM est grand, plus les cellules sont grandes (macrocytose) et inversement plus le VGM est faible, plus petites sont les cellules (microcytose). Le VGM est calculé en divisant l'hématocrite par le nombre total de globules rouges. Il peut indiquer troubles hépatiques, alcoolisme, anémie pernicieuse et autres troubles. Un faible VGM peut suggérer une anémie ferriprive.

TENEUR CORPUSCULAIRE MOYENNE EN HÉMOGLOBINE (TCMH) — Le TCMH est la quantité (poids) moyenne d'hémoglobine contenue dans un érythrocyte.

CONCENTRATION CORPUSCULAIRE MOYENNE EN HÉMOGLOBINE (CCMH) — Le CCMH est la mesure du pourcentage moyen ou concentration moyenne d'hémoglobine dans un érythrocyte. Ce facteur est obtenu en divisant la concentration d'hémoglobine totale par l'hématocrite.

INDICE DE DISTRIBUTION DES GLOBULES ROUGES (IDR) — C'est la mesure de la largeur des globules rouges. Utile dans le classement des anémies potentielles.

PLAQUETTES (THROMBOCYTES) — Les plaquettes jouent un rôle essentiel dans la coagulation du sang. Elles agissent comme des ponts et des toiles d'araignées lorsqu'il y a perforation des tissus. Elles s'agglutinent de façon à ce que l'organisme puisse se réparer. Un faible taux de plaquettes indique une faiblesse ou une maladie de la moelle osseuse et/ou de la rate. Les infections, les médicaments et les hémorragies sont également associées à une faible numération plaquettaire, qui en-dessous de 50.000 devient critique.

VOLUME PLAQUETTAIRE MOYEN (VPM) — Le VPM est en rapport avec la taille des plaquette et reflète un bon fonctionnement ou une faiblesse de la moelle osseuse.

Bilan lipidique

CHOLESTEROL (LDL ET HDL) — Le cholestérol est essentiel à la formation des stéroïdes (anti-inflammatoires : type anabolique), des acides biliaires et des membranes cellulaires.

Il ne peut être utilisé par l'organisme que sous sa forme libre. Il est synthétisé par le foie ou métabolisé à partir du cholestérol alimentaire (principalement à partir de la viande). Le cholestérol libre est ensuite lié ou combiné à des transporteurs (lipoprotéines) et amené aux cellules grâce à la circulation sanguine.

REMARQUE : lors de la cuisson de la viande, les lipides se lient et ne sont donc plus libres.

Il y a deux types de lipoprotéines : LDL (protéines à basse densité) et HDL (protéines à haute densité). 75 % du cholestérol libre de l'organisme se lie à des LDL et 25 % se lie à des HDL. Les protéines à basse densité transportent la plus grande quantité de cholestérol. Cela a conduit certains à penser que l'augmentation de ce type de cholestérol lié serait un indicateur d'artériosclérose. Cela n'a pas de sens selon moi. Lorsque vous examinez pourquoi le cholestérol est produit et comment il est utilisé par l'organisme, vous réalisez que la production de cholestérol est liée à l'utilisation des stéroïdes, en particulier, aux réactions inflammatoires, et à la reconstruction cellulaire lorsque des cellules ont été détruites.

Du fait que le foie synthétise et métabolise du cholestérol, de faibles taux de cholestérol peuvent être associés à des maladies du foie (inflammation, hypoactivité, narcose et cancer), ainsi qu'à une

malabsorption, de l'hyperthyroïdie, certaines anémies, une septicémie et du stress.

Des taux élevés de cholestérol peuvent engendrer ou indiquer une hypoactivité des surrénales, des troubles inflammatoires, néphrose, cirrhose de la vésicule biliaire, des habitudes alimentaires (surconsommation de viandes), une grossesse, de l'hypothyroïdie, de l'hypertension et autres troubles.

Ce qu'indiquent une augmentation ou une diminution du taux de cholestérol est complètement différent des troubles qu'ils entraînent. Par exemple, un hypotension indique une faiblesse de la medulla des surrénales et un déséquilibre en sodium, ce qui peut refléter une faiblesse du cortex surrénalien. Lorsque le cortex des glandes surrénales est affaibli, la réaction de l'organisme à une inflammation due à l'acidose (principalement d'origine alimentaire ou hormonale) sera faible. Par conséquent la production de cholestérol par le foie va augmenter, augmentant ainsi les taux sériques. Le cholestérol est un lipide anti-inflammatoire utilisé par l'organisme pour répondre à l'inflammation et à la destruction cellulaire.

Avec le temps, si l'on ne corrige pas cet état, la pression artérielle va osciller de faible à élevée (syndrome athérosclérotique). On peut également souffrir de diabète, d'hyperthyroïdie, hypercholestérolémie, hyperlipidémie, hypertension, crise cardiaque, AVC, artériosclérose, néphrose et autres troubles.

La solution est bien entendu toujours la même : la détoxination. Alcalinisez-vous et énergétisez-vous et votre organisme se nettoiera et se régénérera.

TRIGLYCÉRIDES (TG) — Les triglycérides sont semblables au cholestérol, car ce sont également des lipides. Ils agissent en tant que source d'énergie et pour calmer les états inflammatoires. À l'instar du cholestérol, ils se lient à des lipoprotéines qui les transportent dans tout l'organisme. Ces lipoprotéines comprennent : les VLDL — lipoprotéines de très basse densité — et les LDL — lipoprotéines de basse densité.

Les triglycérides sont synthétisés par le foie à partir du glycérol et des acides gras. Étant semblables au cholestérol, les triglycérides ont la même réponse biologique et pathogénique. Tout ce qui cause l'acidose (de la consommation d'alcool à la consommation de viande) va augmenter le taux de lipides.

Bilan thyroïdien

T_3 (TRIIODOTHYRONINE) — Le dosage de la T_3 ou triiodothyronine donne la quantité de T_3 dans le sang. Il est utilisé pour déterminer une hypo- ou une hyperactivité de la thyroïde.

T_4 (THYROXINE) — Ce dosage donne la quantité de T_4 (thyroxine) présente dans le sang. Des taux élevés ont été associés à de l'hyperthyroïdie et au syndrome de Wilson — incapacité de l'organisme à convertir la T_4 en T_3. Des taux faibles de T_4 ont été associés à de l'hypothyroïdie. À l'instar de la plupart des hormones, la T_4 a besoin d'un transporteur protéique. La globuline liant la thyroxine ou TBG (une protéine) est l'un des transporteurs de la T_4. Des taux sériques élevés de protéines, dus à l'acidose ou à une toxicité aux protéines, peut augmenter le taux de T_4.

Le taux d'absorption de T_3 reflète la présence globuline liant la thyroxine (TBG) et de transthyrétine (TTR) dans le sang. Ce test est effectué pour éliminer les variations de taux de T_3 ou T_4 dus aux interférences avec d'autres facteurs tels que les contraceptifs oraux, la grossesse ou les maladies rénales.

THYRÉOSTIMULINE (TSH) ET HORMONE THYRÉOTROPE (TRH) — La TSH est une hormone produite par le lobe antérieur de l'hypophyse. Cette hormone (TSH) active ou stimule la glande thyroïde à produire et libérer la thyroxine (T_4). Lorsque la thyroïde est affaiblie (hypothyroïdie) ou que l'hypophyse est hyperactive, les taux de TSH sont élevés. Ceci en réponse au besoin d'une quantité supérieure de thyroxine qui est vitale pour le métabolisme et le fonctionnement du cœur. De faibles taux de triiodothyronine (T_3) et thyroxine (T_4) stimulent la libération de TSH et TRH.

Le dosage de la TSH permet également de déterminer une hypothyroïdie primaire (provenant de la thyroïde elle-même), ou secondaire (provenant de l'hypothalamus).

Souvenez-vous que, dans la création, tout ne concourt qu'à former un Dieu unique. Cela est également vrai pour ce qui concerne votre corps et vos glandes. Le fonctionnement particulier d'une glande peut être dû à une faiblesse ou une toxicité, soit de la glande elle-même, soit d'autres glandes associées qui l'affectent. Du fait que toutes les choses sont intimement liées et imbriquées, les « traitements » conventionnels ne marchent jamais.

REMARQUE : En trente années d'observations cliniques, j'en suis arrivé à penser que les taux de T_3, T_4 et TSH dans le sang sont les tests de la thyroïde les moins précis. C'est pourquoi le test de *Détermination de la température de référence* a été créé (*cf*. Annexe A). J'ai observé un nombre incroyable (80%) de cas

d'hypothyroïdie qui ont échappé au corps médical parce que celui-ci traitait l'analyse de sang et non le patient.

TROISIÈME PARTIE — LES IMPRÉCISIONS DE L'ANALYSE DE SANG

L'analyse de sang, effectuée dans le but de déterminer l'état de l'organisme et de diagnostiquer une faiblesse tissulaire, est actuellement l'un des outils disponibles les moins précis. Mais lorsqu'elle est associée à l'analyse tissulaire, l'iridologie, la symptomatologie physique, la réflexologie, la kinésiologie, elle peut fournir une image assez proche de l'état interne de votre organisme.

Si l'on utilise uniquement l'analyse de sang, on ne peut que faire des hypothèses sur ce qui se passe dans le corps, et cela dépend bien entendu de celui qui interprète ces résultats. Une analyse de sang ne reflète pas les déséquilibres électrolytiques, les taux d'hormones, l'assimilation du glucose et du fructose et la véritable nature de la réponse immunitaire. Chacun de ces facteurs peut affecter, et donc fausser, les résultats

Déséquilibre électrolytique

Votre sang peut présenter des taux normaux de calcium, par exemple, mais vous pouvez néanmoins être carencé à un niveau cellulaire. Les taux sanguins de minéraux ne tiennent pas compte des facteurs d'assimilation ou de stockage. Les taux sériques peuvent changer à cause de problèmes émotionnels, des techniques de prise de sang et des besoins homéostatiques (équilibre). Également, un excès de minéraux et une accumulation de métaux toxiques sont difficiles à détecter à partir d'une analyse de sang à cause de leur retrait par la rate, le foie ou d'autres tissus à des fins de stockage ou de protection. Votre organisme doit garder le sang et le sérum aussi propres et équilibrés que possible sinon l'issue peut être fatale.

Taux d'hormones

Votre sang est le support le moins fiable pour détecter une production insuffisante d'hormones. L'activité des hormones thyroïdiennes est bien mieux indiquée par la *Température de référence*, créée dans ce but (*cf*. Annexe A). La production de stéroïdes et de neurotransmetteurs surrénaliens ne sont pas correctement mesurés par l'analyse de sang.

Assimilation du glucose et du fructose

L'analyse de votre sang peut indiquer les taux de glucose sérique, mais ils n'indiquent pas ce qui est transporté.

La véritable réponse immunitaire

Votre sang peut présenter de faibles taux de cellules immunitaires (basophiles, par exemple), mais ne peut pas indiquer pourquoi le système immunitaire réagit de cette manière. La plupart des réponses immunitaires sont interprétées de manière erronée, notamment sans une bonne compréhension du processus de détoxination.

Votre sang transporte de nombreux métabolites cellulaires, parasites, déchets hépatiques, etc. Ils sont filtrés par votre rate, vos reins, intestins et poumons. De ce fait, votre environnement sanguin change sans cesse, entraînant de perpétuels changements dans la biochimie de votre organisme.

Votre analyse de sang peut être un excellent outil pour vous aider à mettre toutes le « pièces » du puzzle en place. Elle peut vous aider à déterminer une accumulation excessive de carbone, une décomposition excessive des tissus et une perturbation des électrolytes en indiquant des taux sériques faibles. Elle peut vous alerter sur la dégradation des tissus du foie, du cœur, des reins et des muscles. Elle peut également vous donner des indices sur une acidose systémique et une réponse immunitaire créant un état inflammatoire et bien plus encore.

ANNEXE E
Analyse minérale des tissus

Vos cheveux sont peu différents des autres tissus de votre organisme et requièrent virtuellement les mêmes éléments pour croître et se réparer. Comme les cheveux sont les seconds tissus les plus actifs du corps, au niveau métabolique, ils peuvent être utilisés en tant qu'« enregistrement » de l'activité métabolique. Les deux ou trois premiers centimètres de vos cheveux peuvent vous donner une bonne image des deux ou trois derniers mois de l'activité métabolique de votre organisme. En grandissant, ils « engrangent » l'histoire de l'activité métabolique intra- et extracellulaire.

L'analyse des cheveux est plus fiable que l'analyse de sang car elle indique les niveaux d'assimilation, de stockage et d'excrétion tissulaires (cellulaires). Les cheveux sont considérés comme un tissu excrétoire. Ils peuvent indiquer les niveaux de minéraux, métaux lourds et éléments toxiques au sein de l'organisme. Le FBI utilise l'analyse des cheveux dans les laboratoires médico-légaux pour déterminer l'ingestion de métaux et substances toxiques ou mortels, tels que l'arsenic. C'est tellement précis qu'ils peuvent déterminer l'année voire le mois de l'ingestion ainsi que les variations de niveau de celle-ci. L'analyse de cheveux peut également être plus précise que celle du sang ou des urines concernant le stockage des éléments toxiques dans l'organisme. L'EPA (*Environmental Protection Agency*) utilise les cheveux comme tissu de prédilection pour déterminer l'exposition aux métaux toxiques.

De nombreux facteurs peuvent affecter une analyse de cheveux proprement dite, contaminant ou faussant les résultats, comme c'est le cas pour les produits de traitement des cheveux tels que teintures, décolorations ou shampoings.

Il est important de savoir ce qui se passe à un niveau cellulaire, et les cheveux peuvent indiquer cela. Tout « se passe » au niveau cellulaire. Comme le Dr Emanuel Cheraskin l'a constaté dans son livre *Diet and Disease*, « les minéraux interagissent avec tous les autres nutriments. Lorsque les taux de minéraux au sein de l'organisme ne sont pas optimaux, les autres nutriments ne sont pas efficacement assimilés. » Les minéraux jouent un rôle actif dans la production, la synthèse et l'activité hormonale (et réciproquement). Certains minéraux sont des transporteurs, mais également des stimulateurs « électriques ». Ils jouent en outre un rôle dans l'activité enzymatique.

L'analyse minérale des tissus peut jouer un rôle essentiel dans la compréhension des symptômes de votre organisme. La plupart des naturopathes ainsi que de nombreux autres praticiens de santé utilisent l'analyse des cheveux (tissus) dans le cadre de leur pratique. Ces analyses incluent des recommandations alimentaires, mais malheureusement, les régimes suggérés ne sont pas souvent basés sur les principes de la santé naturelle.

Conclusion

Les analyses de sang, des cheveux, de la salive et des urines devraient être corrélées à une analyse de l'iris et une observation clinique (du corps), ainsi qu'aux symptômes corporels. On peut facilement se fourvoyer et n'avoir qu'une compréhension partielle de l'état systémique en se servant uniquement de l'analyse des fluides corporels comme outil de diagnostic.

La détoxination peut également radicalement modifier les analyses de sang, de cheveux, de salive et d'urine et un médecin ou un praticien de santé non formé peut se laisser abuser en pensant que l'organisme est en difficulté, alors qu'il est simplement en train de se nettoyer. Les taux de cholestérol sanguin et les marqueurs tumoraux (antigènes) peuvent radicalement augmenter en début de détoxination, mais reviendront à la normale lorsque l'organisme sera nettoyé.

Il n'y a qu'un seul véritable mode de guérison... la détoxination. Elle ramènera la biochimie de votre corps à l'homéostasie (équilibre) et évacuera les métaux toxiques ainsi que les éléments et substances qui n'ont rien à y faire.

Cherchez Dieu, la santé et la joie.

ANNEXE F
Poids et mesures

1 livre = 453 grammes

1 once = 28,3 grammes

128 onces = 1 gallon

16 onces = 1 livre

1 quart = 2 pintes

1 pinte = 2 tasses

1 cuillère à café (c.à.c.) = 60 gouttes

6 c.à.c. = 1 once

1 cuillère à soupe (c.à.s.) = 3 c.à.c.

1 once liquide = 2 c.à.s.

1 tasse = 16 c.à.s.

30 millilitres = 1 once

1 millilitre = 1/30 once liquide

1/4 drachme = 1/500 pinte

1 c.à.s. = 15 millilitres

15.4 grains = 1 gramme

1 gramme = 1000 milligrammes (mg)

1 compte-gouttes = approx. 60 gouttes

2 c.à.s. de teinture-mère = 1/2 tasse à thé

1 c.à.c. = 5 millilitres = 1/6 once liquide = 1 drachme

1 c.à.c. de poudre = environ deux gélules "00" = environ 1000 milligrammes (mg)

1 gélule "00" = environ 500 mg = 8 grains

ANNEXE G
Glossaire

Abcès amas de pus et de tissus liquéfiés dans une cavité.

Abortif provoque un avortement (expulsion prématurée du fœtus).

Absorbant plante utilisée pour produire une absorption des exsudats (accumulation de fluides) ou des tissus malades (Orme noir, Molène, Orme rouge, etc.).

Absorption processus par lequel les nutriments sont absorbés dans la circulation sanguine, grâce au tractus intestinal, afin d'être assimilé par l'organisme. Lorsque les nutriments ne sont pas correctement absorbés, il en résulte des carences (malabsorptions) nutritionnelles. Cela peut également affecter les carburants et les matières premières de l'organisme, conduisant à son épuisement, sa famine et sa dégradation.

Abstergent détergent.

Acétylcholine ester de choline qui se trouve dans divers organes et tissus de l'organisme. On pense qu'il joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux aux jonctions synaptiques et neuromusculaires.

Acide arachidonique un acide gras essentiel formé à partir des acides insaturés des végétaux et présent dans les arachides. C'est un précurseur des prostaglandines.

Acide chlorhydrique (HCl) constituant normal des sucs gastriques. La concentration en acide chlorhydrique dans l'estomac dépend de plusieurs facteurs tels que le taux de sécrétion des sucs gastriques et le type d'aliment consommé. Il convertit le pepsinogène en pepsine et produit un milieu acide favorable à l'activité de la pepsine ; il dissout et désintègre les nucléoprotéines et le collagène ; il hydrolyse le saccharose ; il précipite le caséinogène ; il inhibe la multiplication des bactéries, notamment les organismes putréfacteurs fermentant l'acide lactique ainsi que les formes pathogènes ; il stimule la sécrétion du duodénum ; il inhibe l'action de la ptyaline et donc stoppe la digestion salivaire dans l'estomac.

Acide urique déchet du métabolisme des protéines. Les reins éliminent l'acide urique de l'organisme. Une consommation élevée de protéines et une obstruction des reins provoque des troubles tels que la goutte (acidose), etc.

Acides aminés groupe de composés chimiques contenant un groupement amine (azote) et qui forment l'unité structurale de base des protéines.

Acides classe de composés ayant un pH faible, généralement aigres au goût, et, sous leur forme pure, souvent corrosifs (acides citrique, benzoïque, formique, urique, phosphorique, carbonique, etc.) Ils peuvent être soit organiques, soit inorganiques. Les acides peuvent irriter et enflammer les tissus de l'organisme. Ils peuvent également se transformer en radicaux libres. Cependant, les acides présents dans les tissus des végétaux (en particulier des fruits) ont tendance à prévenir la sécrétion des fluides et à contracter les tissus. Une accumulation d'acides engendre l'acidose.

Acides gras essentiels (AGE) acides gras insaturés (linoléique, linolénique et arachidonique) qui ne peuvent être synthétisés par l'organisme et qui sont considérés comme essentiels pour maintenir la santé.

Acides gras type d'acides qui composent les graisses et les huiles.

Acidophilus lactobacillus bactérie acidophile, appelée également « flore intestinale amicale », utilisée pour remplacer les bactéries détruites. Ne devrait être utilisée que par les buveurs de lait.

Acidose acidité excessive des fluides corporels, due à une accumulation d'acides (comme dans le cas de l'acidocétose diabétique ou des maladies rénales). La concentration en ions hydrogène est augmentée,

diminuant ainsi le pH. L'acidose engendre une réponse immunitaire appelée inflammation.

Acouphène bourdonnement ou tintement de sons dans les oreilles.

Adaptogène substance dont les propriétés augmentent la résistance et la résilience au stress. Les adaptogènes renforcent les cellules, tissus, organes et glandes. Ils agissent grâce notamment au soutien des surrénales. (Ail, Échinacée, Ginkgo, Hydraste, Lapacho et Ginseng).

Adrénaline neurotransmetteur sécrété par les surrénales qui produit une réponse de type « lutte ou fuite ». Appelée également épinéphrine.

Adsorption fixation d'une substance à la surface d'un autre matériau.

Adultérant (également substitut) Additif ou substitut indigeste d'une plante spécifique.

Aérobique 1. qui requiert de l'oxygène pour son métabolisme et sa survie. 2. qui concerne des organismes vivant en présence d'oxygène. 3. qui métabolise l'oxygène pour en tirer de l'énergie.

Agent hormonal plante qui contient des phytostérols, ou hormones utilisées par les plantes pour leur propre croissance, qui sont compatibles avec les hormones féminines et semblent se comporter comme des briques élémentaires, fournissant des matériaux prêts à être utilisés pour produire des hormones. On pense que certaines plantes comme les baies de Gattillier, travaillent au niveau de l'hypophyse et peuvent produire des effets soit estrogéniques soit progestérogéniques, lorsque l'organisme les utilise pour son compte personnel. Les estrogéniques sont utilisés pour traiter les troubles de déficience en estrogènes et sont tout à fait efficaces (racine de Fausse licorne). L'Igname sauvage procure la seule source végétale naturelle de progestérone.

Agents colorants plantes utilisées pour colorer ou pour teindre (Myrtille — bleu-foncé ou violette, Sanguinaire du Canada — rouge ou ocre, Curcuma — jaune d'or).

Aigu démarrant rapidement, avec des symptômes sévères et sur une courte durée (non chronique). La douleurs apparaît dans les états aigus et régénérateurs. Les premiers stades de la maladies sont toujours aigus.

Alcalin concerne ou réagit comme une base. Neutralise les acides. Dans le scénario de la dualité, est considéré comme *yin* ou rafraîchissant.

Alcaloïdes 1. groupe de (13) puissants constituants de plantes. Leurs propriétés sont très vastes allant des alcaloïdes hallucinogènes jusqu'aux alcaloïdes toxiques mortels. 2. les alcaloïdes réagissent avec les acides pour former des sels qui sont utilisés à des fins médicales.

Alcools se trouvent dans les huiles essentielles des végétaux.

Aldostérone hormone sécrétée par les surrénales qui provoque la rétention du sodium et de l'eau.

Allopathie 1. Système de traitement des maladies induisant une réaction pathologique antagoniste à la maladie traitée. 2. médecine conventionnelle ou médecine alternative par comparaison avec la nature.

Altératif qui tend à restaurer une bonne santé ; nettoie et purifie le sang ; modifie les processus nutritif et excréteur restaurant progressivement un fonctionnement normal de l'organisme (Échinacée, Hydraste, Sanicle, Oseille crépue, etc.)

Aménorrhée absence ou suppression des menstruations.

Amer plante qui a un goût amer et a le pouvoir de stimuler les muqueuses gastro-intestinales et le tissu hépatique, sans affecter le système général (Gentiane, Créosotier, Absinthe).

Anabolisme 1. construction des tissus corporels ; phase d'assimilation ou de construction du métabolisme. 2. conversion ou assimilation des nutriments afin de réparer et reconstruire ou de construire et maintenir les cellules, tissus, organes et glandes. 3. de l'énergie est requise et utilisée durant cette phase ou ce processus.

Anaérobique 1. qui ne requiert pas d'oxygène pour fonctionner. 2. vivant sans oxygène.

Analeptiques utilisés à des fin de régénération ou d'alimentation.

Analgésique qui soulage la douleur, pris *per os*.

Analyse de cheveu méthode pour déterminer le taux de minéraux présents dans l'organisme, tant en métaux toxiques qu'en minéraux essentiels, en mesurant les concentrations de ces minéraux dans les cheveux. À l'inverse du taux de minéraux dans le sang, ceux qui sont présents dans les cheveux reflètent l'état de la personne sur plusieurs mois précédant l'analyse, ainsi que leur assimilation à un niveau cellulaire.

Anaphrodisiaque plante utilisée pour diminuer les fonctions et désirs sexuels (Saule noir, Sauge, Mahonia à feuille de houx, Scutellaire casquée, etc.).

Androgènes hormones stéroïdiennes, telles que la testostérone ou l'androstérone, qui contrôlent le développement et la maintenance des caractères mâles.

Anesthésique local plante qui produit une perte de sensation (anesthésie) lorsque appliquée localement sur une surface. (Carvi, Coca, Kava).

Anesthésiques plantes produisant une anesthésie ou inconscience.

Anhidrotique qui arrête la transpiration (Aigremoine, Buchu, Fragon-faux-houx, etc.).

Anionique 1. état magnétique créé par des ions négatifs ou environnement acide créant la coagulation. 2. qui solidifie, lie, semblable à anabolique. 3. fait référence à l'acidose.

Anodyn qui soulage la douleur lorsqu'appliqué en externe.

Anodyn dentaire plante utilisée localement pour soulager la douleur d'un filament nerveux exposé de la dent (rage de dent). (Genêt, Cajeput, Gingembre, huile de Girofle).

Antérieur devant ou en avant

Anthelmintique qui aide à détruire et à chasser les parasites (comprend les vermicides et les vermifuges) (Bistorte, Absinthe, Noyer noir d'Amérique).

Anthraquinones ont une action purgative. Elles se présentent sous forme de glycosides (liées à un sucres). Leur action stimule le péristaltisme, soi-disant utilisées comme teintures naturelles et pour leurs flavones et leurs flavonoïdes.

Anthrax staphylococcique infection des tissus cutanés et sous-cutanés douloureuse avec production et libération de pus et de tissus morts, semblable au furoncle mais plus sévère et avec formation de sinus multiples, habituellement provoquée par une accumulation de toxicité en présence de Staphylocoque doré.

Antiabortif plante utilisée pour contrer les tendances abortives (Viorne obier, Fausse licorne, Framboisier)

Antiacide plante utilisée pour neutraliser l'acidité de l'estomac et du tractus intestinal (Angélique, Fenouil, Menthe poivrée, Orme rouge, etc.).

Antiarthritique plante utilisée pour soulager et guérir les états arthritiques et la goutte (Actée à grappes, Créosotier, Pissenlit, Oseille crépue).

Antibactérien qui détruit ou stoppe la prolifération des bactéries.

Antibilieux qui réduit les états bilieux ou la jaunisse (Chardon Marie, Bourrache, Fragon-faux-houx).

Antibiotique qui inhibe la prolifération ou détruit les bactéries.

Anticatarrhale plante qui guérit et supprime les états catarrhaux (mucus) de l'organisme (Viorne, racine de Bardane, Hysope, Réglisse, Mahonia à feuille de houx, etc.)

Anticorps protéine produite par l'organisme pour combattre les antigènes en créant une réponse immunitaire.

Antidépresseur soulage les symptômes de la dépression (Millepertuis).

Antidote substance qui neutralise ou contre les effets d'un poison.

Antiémétique diminue la nausée et prévient ou soulage les vomissements (Gingembre Jamaicain, Piment de Cayenne, Fenouil).

Antifongique détruit ou empêche la prolifération des champignons.

Antigalactagogue empêche ou diminue la sécrétion de lait.

Antigène toute substance étrangère qui, lorsqu'elle est introduite dans l'organisme ,provoque la formation d'anticorps pour la combattre.

Anti-inflammatoire qui contre ou diminue l'inflammation ou ses effets. A des propriétés constrictives sur le système vasculaire.

Antihémorragique qui stoppe les saignements et hémorragies (Piment de Cayenne, racine de Bistorte, Noisetier).

Antihistaminique qui neutralise les effets de l'histamine lors d'une réaction allergique.

Antihydropique plante utilisée pour éliminer l'excès de fluides corporels ou l'œdème (Épine-vinette, Chardon-Marie, Chélidoine, Aubépine).

Antilithique plante utilisée pour empêcher la formation de calculs dans les reins et la vessie (Chiendent, Grande Aunée, Verge d'or, Eupatoire).

Antimicrobien qui détruit ou prévient la prolifération de micro-organismes.

Antinéoplasique qui prévient le développement, la croissance ou la prolifération de cellules malignes.

Antioxydant agent qui empêche les dégâts des radicaux libres ou les dégâts oxydatifs sur les tissus et cellules de l'organisme. Le groupe de substances appelées proanthocyanidines (pépins de Raisin et écorce de Pin maritime), ainsi que les vitamines A, C, E et le bêta-carotène sont tous antioxydants.

Anti-parasite plante qui tue ou détruit les parasites animaux et végétaux au sein de l'organisme (coques de Noyer noir d'Amérique, graines de Courge, Usnée).

Antipériodique qui soulage les fièvres de type paludisme et les refroidissements, et prévient les récurrences périodiques (Chélidoine, Angélique, Hydraste).

Antiphlogistique qui soulage l'inflammation (Créosotier, Mouron des oiseaux, Consoude).

Antipyrétique qui réduit la fièvre.

Antirhumatismal plante utilisée pour prévenir, soulager et guérir les rhumatismes (Angélique, Saule noir, Caulophyllum, Fragon-faux-houx).

Antiscorbutique qui aide à prévenir ou corriger le scorbut (vitamine C), (Salsepareille, Gaillet gratteron, Petite oseille).

Antiscrofuleux plante utilisée pour guérir les scrofules (appelées également écrouelles) : état tuberculeux des ganglions lymphatiques), (Aigremoine, Iris, Pissenlit, Sureau, Trèfle des près).

Antiseptique qui aide à prévenir la prolifération des microbes et à entraver leur activité par contact. Aide à s'opposer à la septicémie. (Buchu, feuilles de Bardane, Camomille, Piment de Cayenne, Échinacée).

Antispasmodique qui soulage les spasmes des muscles volontaires et involontaires et soulage l'irritabilité nerveuse. (Laitue sauvage, Lobélie, Scutellaire casquée).

Antisyphilitique plante utilisée pour soulager et guérir la syphilis et autres maladies vénériennes (Hydraste, baies de Genièvre, Kava, Mahonia à feuilles de houx).

Antithrombotique qui prévient les caillots sanguins (thromboses).

Antitoxique qui neutralise un poison systémique (Alfalfa, Chlorophylle).

Antitussif qui aide à soulager les quintes de toux.

Antivenimeux plantes utilisées comme antidote aux poisons animaux, végétaux et minéraux (Plantain, Menthe pouliot, Créosotier).

Antiviral qui inhibe les virus (Lapacho, Échinacée, coque de Noyer noir d'Amérique).

Antizymique plante utilisée pour détruire ou stopper l'action des organismes bactériens (engendrant des maladies) (coque/feuille de Noyer noir d'Amérique, clous de Girofle, Ail, Molène).

Anxiolytique agent combattant les angoisses.

Apérient laxatif léger ou doux (Nerprun, Cascara, Lin de Nouvelle-Zélande)

Apéritive substance qui stimule l'appétit.

Aphrodisiaques plantes utilisées pour corriger les états d'impuissance et renforcer la puissance et le désir sexuel (Damiana, Fausse licorne, Chou palmiste, Yohimbe).

Aromatique qui a un parfum prononcé. Aide à stimuler la muqueuse gastro-intestinale, facilitant la digestion et l'expulsion des gaz de l'estomac et des intestins. (Anis, Fenouil, Menthe poivrée).

Ascaris vers rond se trouvant dans l'intestin grêle provoquant douleurs coliqueuses et diarrhées, en particulier chez l'enfant.

Ascite accumulation excessive de fluide séreux dans la cavité péritonéale.

Assimilation capacité de l'organisme à utiliser les nutriments ou le carburant. La majeure partie du processus d'assimilation dépend d'hormones, de stéroïdes ou de neurotransmetteurs. Consommation et

absorption ne sont pas assimilation.

Asthénie faiblesse fonctionnelle ou manque de tonus d'un organe ; manque ou perte de force, impliquant normalement le système musculaire.

Astringent qui raffermit les tissus et les organes ; réduit les sécrétions. Agit sur l'albumen. Affecte le nettoyage et la détoxination des tissus. (Aigremoine, Bugle, Prêle, écorce de Chêne blanc d'Amérique, Noisetier).

Atonique sans tension ou tonus normal.

Atrophie diminution en taille d'un organe ou tissu ; dégénérescence des cellules, tissus, glandes, etc.

Autoimmun processus dans lequel les anticorps se développent contre les propres tissus de l'organisme. Ce processus est une réponse naturelle à une cellule de l'organisme qui est en train de mourir. Cela crée une réponse immunitaire afin d'éliminer cette cellule pour que l'organisme puisse la remplacer.

Autonome indépendant et spontané.

Ayurvédique un système de médecine traditionnelle indien, qui signifie littéralement « science de la vie ». Phytothérapie de l'Inde orientale.

B.P.C.O. Broncho-pneumopathie chronique obstructive

Bactéricide qui détruit les bactéries.

Balsamique plante qui atténue, apaise et guérit les zones enflammées (feuille d'Avocat, Baume de Galaad, Nard)

Basophiles 1. cellules immunitaires impliquées dans la réponse immunitaire inflammatoire. Les basophiles libèrent de l'histamine et d'autres substances chimiques (qui dilatent les vaisseaux sanguins pour accomplir cela). 2 se trouvent également dans le lobe antérieur de l'hypophyse. Ces cellules produisent de la corticostimuline, substance qui stimule le cortex des surrénales à sécréter les hormones corticosurrénales. 3. type de globules blancs (leucocyte) caractérisé par des granules grossiers, qui se colorent intensément aux colorants classiques.

Bentonite argile volcanique connue pour ses propriétés d'absorption. Utilisée en nutrition pour absorber les éléments toxiques.

Bile substance amère, jaune qui est libérée par le foie dans les intestins pour la digestion des graisses et l'alcalinisation de l'acide chlorhydrique (HCl) et d'autres acides provenant de l'estomac.

Bilirubine produit de décomposition du hème de l'hémoglobine contenue dans les globules rouges.

Bioflavonoïdes flavonoïdes biologiquement actifs qui sont essentiels pour la stabilité et l'absorption de la vitamine C. Ils sont bien connus pour leur action renforçante sur les capillaires sanguins et, bien que ce ne soient techniquement pas des vitamines, ont les appellent parfois vitamine P.

Bolus suppositoire à base de plantes médicinales injecté dans le rectum ou le vagin à des fins curatives.

Broméline enzyme digestive protéique présente dans l'ananas.

Bronchiole une des petites subdivision des bronches.

Caléfacient qui cause une sensation de chaleur en augmentant la circulation capillaire, utilisé en externe (Piment de Cayenne).

Calmant qui a une action apaisante, sédative.

Cancérigène substance engendrant un cancer.

Candida champignon de type levure qui provoque des envies incontrôlées de sucre et d'amidon. Peut proliférer dans le système lymphatique.

Cardiaque qui concerne le cœur et ses actions. Plantes ou substances qui aident à stimuler et tonifier le cœur (*cf*. Cordial)

Cardiovasculaire relatif au cœur et aux vaisseaux sanguins.

Carminatif qui soulage les gaz intestinaux, la douleur et la distension ; favorise le péristaltisme (Menthe pouliot, Livèche, Myrrhe)

Catabolique 1. phase du métabolisme de décomposition ou de destruction. 2. comprend tous les processus, y compris digestif, mis en œuvre pour décomposer les substances complexes en substances

simples et assimilables. 3. de l'énergie est généralement dégagée lors de ce processus (par exemple, le glucose est catabolisé en eau, dioxyde de carbone et énergie).

Cataplasme concoction de plantes appliquée (topique) en externe à une blessure, brûlure, tumeur, furoncle, etc.

Catarrhe décharge de mucus par les muqueuses suite à une inflammation, à des acides et à des irritants (protéines exogènes), tout particulièrement dans les voies aériennes supérieures (tête et gorge). (Par exemple : rhume des foins, rhinite, grippe, bronchite, pharyngite, asthme). Le lait et les sucres raffinés créent une surproduction de mucus qui va congestionner divers tissus corporels.

Cathartique laxatif puissant qui provoque une évacuation rapide des intestins (Hellébore, racine de Véronique de Virginie, feuilles de Séné).

Cationique 1. état de l'écoulement et de la décomposition dans lequel les nutriments et éléments sont dispersés dans tout le système. 2. semblable à catabolique. 3. fait référence à l'alcalinisation.

Caustique plante qui brûle ou détruit les tissus vivants (jus de Chélidoine, jus d'Anacardier, plante complète d'Anémone-fausse-renoncule)

Caustique plante qui provoque une sensation de picotement aigu, âcre et pénétrant sur les organes sensoriels (Poivre noir, Cardamome, Piment de Cayenne, Moutarde).

Cellule souche cellule primaire originelle qui compose l'organisme.

Cellules bêta cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline.

Cellules de Küppfer environ 50 % de tous les macrophages se trouvent dans le foie sous forme de cellules de Küppfer.

Cellules épithéliales cellules qui couvrent la totalité du corps et qui revêtent la plupart des organes internes.

Cellules squameuses cellules épithéliales plates et en forme d'écailles.

Céphalique plante qui guérit en particulier les maladies et troubles cérébraux (Sauge rouge, Romarin, Rue, Ortie piquante, baie de Genièvre).

Champignons classe d'organismes vivants qui comprend les levures, les moisissures et les champignons. Nombre d'espèces fongiques, telles que les *Candida albicans*, peuvent provoquer de graves maladies chez les hôtes immunodéprimés.

Chlorophylle pigment « vert » des plantes, utilisé en nutrition pour absorber les toxines et en tant que vulnéraire ; elle peut être prise sous forme de supplément, en tant que source de magnésium et d'oligoéléments. Elle a de puissantes propriétés détoxinantes ; extrait le mucus et les métaux lourds hors de l'organisme.

Cholagogue qui favorise le flux et la châsse biliaire du foie vers les intestins (Betterave, Chionanthus, Mandragore).

Cholestérol substance cristalline soluble dans les graisses, produite par tous les vertébrés. C'est un constituant indispensable des membranes cellulaires, qui facilite le transport et l'absorption des acides gras. Il peut être synthétisé dans le foie et est l'un des constituants normaux de la bile. Il joue un rôle important dans le métabolisme, agissant comme précurseur de diverses hormones stéroïdiennes. L'excès de cholestérol représente potentiellement une grande menace pour la santé. Il se produit en cas d'acidose (inflammation) au cours de laquelle on peut observer une faiblesse du cortex surrénalien.

Chronique 1. stade avancé de l'hypoactivité des tissus, organes et glandes. 2. stade précédent la dégénérescence et le cancer.

Chyme mélange d'aliments partiellement digérés et de sécrétions digestives qui se trouvent dans l'estomac et l'intestin grêle au cours de la digestion d'un repas. C'est une masse multicolore, visqueuse mais presque liquide.

Cimicifuge signifie « qui repousse les punaises », neutralise les morsures de serpents à sonnette, les piqûres de scorpions (Plantain, Actée à grappes,Bourrache, Épiaire officinale).

Coenzyme molécule qui travaille avec une enzyme pour permettre à l'enzyme de remplir sa fonction dans l'organisme. Les coenzymes sont nécessaires pour l'assimilation des vitamines et des minéraux. Les vitamines sont considérées comme des coenzymes car elles affectent la capacité d'activation des enzymes.

Colite inflammation du côlon.

Colostrum liquide clair, riche en anticorps et en nutriments, premier « lait » produit par les glandes mammaires. Le colostrum stimule et construit le système immunitaire du nourrisson.

Composé 1. substance constituée d'au moins deux unités ou parties, combinées dans des proportions définies et possédant ses propres propriétés. Des composés sont formés par tous les organismes vivants et sont de deux types : organique et inorganique. 2. constitué de plus de deux parties.

Compresse morceau de tissu appliqué en pressant sur une zone de la peau et maintenue en place.

Condiment plante utilisée pour assaisonner ou parfumer les aliments (Coriandre, Persil, Basilic, Sauge, Romarin).

Congestion 1. présence d'une concentration excessive de sang ou de liquide tissulaire dans un organe ou un tissu. 2. en santé naturelle, la congestion fait référence à une accumulation de mucus, acides, toxines, produits chimiques, métaux lourds, parasites, etc. Engendre le gonflement des ganglions lymphatiques et la formation de masses tumorales.

Constringent astringent.

Convalescence période de récupération (ou d'immobilité) à la fin d'une maladie ou d'une opération.

Convulsant qui provoque des convulsions

Cordial plante qui réchauffe l'estomac et stimule le cœur. (Angostura, Bourrache, Gentiane).

Correctif plante utilisée pour diminuer et/ou modifier l'intensité d'action d'une autre plante, notamment cathartique ou purgative. Parmi les plantes correctives on trouve la Menthe pouliot, les feuilles de Laurier et le Cascara.

Corticostéroïdes groupe d'hormones produites par les glandes surrénales qui contrôlent l'assimilation des nutriments par l'organisme ainsi que l'excrétion des sels et de l'eau dans les urines. Utilisées par l'organisme lors des processus inflammatoires.

Cosmétique plante tonique pour la peau, utilisée pour améliorer le teint et embellir la peau (Agar agar, Baume de Galaad, Consoude).

Coumarine (constituant aromatique) facteur anticoagulant à petites doses et utilisée comme mort aux rats à hautes doses.

Crânio-sacré concernant le crâne et le sacrum.

Crucifère signifiant « portant une croix ». Utilisé en référence à un groupe de végétaux (dont les brocoli, les choux de Bruxelles, les choux, les choux-fleurs, les navets et les rutabagas) qui ont des fleurs en forme de croix et contiennent des substances reconnues pour prévenir le cancer du côlon.

Cultigène organisme, notamment plante cultivée, telle que l'Ail, n'ayant pas de d'équivalent sauvage ou non cultivé connu.

Cystite inflammation de la vessie.

Cytokines messagers chimiques qui sont impliqués dans la régulation de presque tous les systèmes de l'organisme et qui jouent un rôle important dans le contrôle local et systémique de la réponse inflammatoire.

Cytotoxique substance toxique pour les cellules.

Décoction infusion préparée en faisant bouillir une plante avec de l'eau pendant une durée spécifique, puis en la passant ou la filtrant ; consommée habituellement en tisane.

Décontracturant qui détend et libère la tension, particulièrement la tension musculaire.

Dégénérescence détérioration d'une structure ou d'une fonction de n'importe quelle partie de l'organisme basée sur le déclin des cellules ou autres structures qui la constituent. Opposé à la régénération.

Démence sénilité, perte de la fonction mentale.

Déodorant plante aidant à éliminer les odeurs nauséabondes (Mûre, Chlorophylle, Échinacée).

Dépresseur sédatif.

Dépresseurs cardiaques plantes qui atténuent et sont calmantes pour l'action cardiaque (Sanguinaire du Canada, Bugle, racine de Teinturier).

Dépresso-moteur plantes qui diminue le mouvement musculaire en agissant sur les centres spinaux (voir également : nervin et antispasmodique) (Eucalyptus, Lobélie, Teinturier).

Dépuratif nettoie ou purifie le sang en favorisant les fonctions d'élimination (Chardon-Marie, Iris, Pissenlit)

Dermatite maladie de la peau avec éruption de boutons ou de vésicules, telle que l'herpès, la teigne ou l'eczéma.

Dermatophytose infection de la peau provoquée par un champignon.

Déshydratant plante capable d'assécher des surfaces en absorbant l'humidité (Agar agar, poudre de Fucus, amidon de Maïs, Guimauve, poudre d'Orme rouge).

Déshydratation perte excessive d'eau par l'organisme, créée principalement par l'acidose.

Désinfectant plante qui élimine ou détruit les propriétés nocives de la matière organique en décomposition et ainsi prévient la dispersion ou le transfert de matière toxique ou d'infection (coque/feuille de Noyer noir d'Amérique, Cajeput, Myrrhe, Rue, Raisin d'ours).

Désobstruant qui aide à supprimer les obstructions dans l'organisme (Épine-vinette, Fragon-faux-houx, Plantain)

Détergent nettoie les plaies, les ulcères ou la peau elle-même (Amaranthe, racine de plantes amères, Teinturier).

Détoxinant qui enlève les toxines.

Détoxination processus de nettoyage et d'alcalinisation de l'organisme. La suppression des obstructions (dont acides, mucus, parasites, produits chimiques, minéraux, métaux, pensées et émotions) qui bloquent l'énergie et le fonctionnement correct des cellules et de l'organisme. Condition nécessaire pour retrouver une santé éclatante.

Détoxiner 1. enlever la qualité toxique d'une substance. 2. traiter une surdose toxique de médicament, mais surtout l'état toxique produit par l'abus de drogues ou d'alcool.

Diaphorétique qui provoque la transpiration et augmente l'élimination par la peau (Centaurée, Tussilage, Sassafras).

Diastolique le second chiffre (inférieur) dans la lecture de la pression artérielle. C'est la pression sanguine du cœur et des artères lorsque le cœur se détend entre les contractions. C'est la pression dans vos « tuyaux » (système vasculaire).

Digestif qui contient des substances (par ex. ferments, acides, enzymes et amers) qui aident la digestion des aliments (Coriandre, Sauge, Cannelle).

Digestion processus par lequel l'aliment est décomposé mécaniquement et chimiquement dans le tractus gastro-intestinal et converti sous une forme absorbable, ou en sa plus simple forme.

Digitaliques (semblables aux saponines) découverts pour la première fois en 1875 dans la Digitale. Leur action sur les tissus cardiaques a été bien établie. Les digitaliques sont composé d'un aglycone associé à un sucre (le sucre régule sa biodisponibilité). Les digitaliques augmentent la vigueur, la puissance et la force du muscle cardiaque sans augmenter la demande en oxygène.

Diluant plante qui dilue les sécrétions et les excrétions (graines de Lin).

Dissolvant plante qui chasse ou réduit (dissout) les tumeurs et croissances anormales (Piment royal, Mouron des oiseaux, Tussilage, racine de Bardane).

Diurétique qui favorise l'activité des reins et de la vessie, et augmente la miction grâce à l'excrétion d'eau (Tanaisie, Raisin d'ours, Collinsonia du Canada, Pissenlit).

Diverticule poche pathologique en cul-de-sac située au niveau de la paroi du côlon, provoquée par l'impaction et l'affaiblissement de la paroi intestinale.

Dopamine neurotransmetteur produit dans la medulla des surrénales. Utilisée pour traiter l'hypotension et la maladie de Parkinson.

Drastique plante qui possède une hyperactivité cathartique, produisant un péristaltisme violent, des selles liquides et une douleur lancinante (huile de Ricin, Oranger des Osages, Hysope, Bryone rouge et blanche).

Dyskinésie anomalie du mouvement volontaire.

Dysménorrhée menstruation douloureuse ou difficile. (Fausse licorne, écorce de Viorne obier, racine

d'Igname sauvage, Framboisier)

Dyspepsie digestion imparfaite ou douloureuse ; ce n'est pas une maladie en soi, mais le symptôme d'autres troubles ou maladies.

Dyspnée difficulté à respirer, souvent associée à une maladie pulmonaire ou cardiaque. Également signe de congestion et d'acidose.

Électrolytes sels solubles dissous dans les fluides corporels. Forme sous laquelle la plupart des minéraux de l'organisme circulent. Ils sont capables de conduire l'électricité (sels de sodium et de potassium). Ils sont considérés comme chargés positivement (ions positifs ayant cédé des électrons). Ils facilitent le transport de charges électriques, mieux que les ions négatifs qui possèdent plus d'électrons que de protons. On les appelle cations et ils créent un milieu alcalin.

Élément en chimie, substance qui ne peut être décomposée en substances différentes d'elle-même par un processus chimique ordinaire. Les éléments existent à l'état libre ou combinés. Plus d'une centaine ont été identifiés. Parmi les éléments contenus dans l'organisme de l'homme on trouve oxygène, aluminium, carbone, cobalt, hydrogène, azote, calcium, phosphore, potassium, soufre, sodium, chlore, magnésium, fer, fluor, iode, cuivre, manganèse et zinc.

Élimination 1. excrétion des déchets par la peau, les reins et les intestins. 2. fait également référence à l'élimination du dioxyde de carbone par les poumons.

Émétique qui induit les vomissements (Moutarde noire, Sanguinaire du Canada, Gui).

Emménagogue qui favorise et régule les menstruations. (Chou palmiste, Fausse licorne, Ortie).

Émollient qui apaise, adoucit, protège et nourrit les membranes et tissus irrités et enflammés.

Émulsion combinaison de deux liquides qui ne se mélangent pas, tels que l'huile et l'eau ; une des substances est décomposée en fine gouttelettes et est en suspension dans l'autre substance. L'émulsion est la première étape de la digestion des lipides.

Endorphine opiacé naturel produit dans le cerveau qui fonctionne comme un antalgique naturel de l'organisme ; possède également un effet tranquillisant sur les muscles et les tissus corporels.

Entérite inflammation de l'intestin grêle.

Entérorragie hémorragie de l'intestin.

Énurésie miction involontaire.

Enzyme catalyseur organique produit par les cellules vivantes mais capable d'agir indépendamment. Les enzymes sont des protéines complexes qui sont capables d'induire des modifications chimiques sur d'autres substances sans êtres elles-mêmes modifiées. Les enzymes sont présentes dans les sucs digestifs, où elles agissent sur les substances alimentaires, les faisant se décomposer en composés plus simples. Elles sont capables d'accélérer la vitesse des réactions chimiques.

Épiderme la couche la plus externe de la peau.

Épigastrique région moyenne supérieure de l'abdomen.

Épinéphrine autre nom de l'adrénaline, neurotransmetteur sécrété par la medulla des surrénales en réponse à la stimulation du système nerveux sympathique. À faibles taux, provoque certaines expressions physiologiques de peur et d'angoisse ; des taux élevés ont été rencontrés dans des troubles de l'anxiété. Elle est également produite par des tissus autres que surrénaliens. Elle est responsable de la réponse ou syndrome« lutte ou fuite ».

Épuisement privation de force, de vigueur, etc. ; affaiblissement physique et mental.

Errhin plante qui augmente les sécrétions nasales des sinus. (Sanguinaire du Canada, Raifort, Gingembre)

Essences volatiles huiles aromatiques utilisées comme huiles essentielles en thérapie ou comme parfum. Les essences volatiles sont utilisées depuis des siècles. Elles sont antiseptiques, aident à stimuler la production de globules blancs, augmentent les sucs digestifs, apaisent soi-disant un péristaltisme hyperactif. Elles sont également réputées avoir un effet sur le système nerveux central (sédatif ou stimulant). Les essences volatiles sont constituées de molécules simples ou complexes dont l'isoprène, l'isopentane et les terpènes.

Essentiel terme appliqué aux nutriments nécessaires à la construction et à la réparation, qui ne peuvent

être synthétisés par l'organisme et qui doivent donc être fournis par l'alimentation. Il y a pour l'instant au moins 42 nutriments essentiels connus. (Les opinions divergent sur ce qui est vraiment « essentiel » et sur ce qui est créé par l'organisme comme effet secondaire naturel du métabolisme).

Estrogènes hormones féminines (stéroïdes) responsables de la stimulation du développement et du maintien des caractéristiques sexuelles féminines secondaires. Possèdent des propriétés agressives. Et acidifiantes.

Estrogénique qui affecte les fonctions sexuelles féminines.

Évacuant remède qui évacue, s'applique généralement aux purgatifs.

Excito-motrice plante qui augmente le réflexe moteur et l'activité de la moelle épinière.

Exocrine glande dont la sécrétion atteint une surface épithéliale, soit directement, soit par l'intermédiaire d'un conduit. Opposé à endocrine.

Exophtalmique protubérance des globes oculaires.

Expectorant qui favorise la décharge de phlegme et de mucus des poumons et de la gorge (Molène, Lachnanthes, Pulmonaire).

Extrait préparation dans laquelle les propriétés d'une plante sont extraites par des solvants, de la chaleur ou d'autres processus.

Fébrifuge qui réduit la fièvre (Chionanthus, Grande Camomille, Tanaisie).

Fermentation décomposition oxydative de substances complexes grâce à l'action d'enzymes ou ferments, produits par des micro-organismes ; les bactéries, moisissures et levures sont les principaux groupes d'organismes impliqués dans la fermentation.

Fibre partie non digeste de la matière végétale. Les fibres jouent un rôle important dans une alimentation saine car elles sont capables de se lier aux toxines pour les évacuer de l'organisme. Elles agissent comme un balai électrique intestinal.

Fistule passage (en forme de tube) anormal entre deux organes internes, ou entre un organe et la surface du corps.

Flavines groupe de pigments hydrosolubles naturels présents dans le lait, les levures, bactéries et certaines plantes.

Flavonoïdes et Glycosides flavonoïques les glycosides ont une large gamme d'effets sur l'organisme, chaque glycoside ayant ses propres effets. Certains sont antispasmodiques, diurétiques, augmentent la circulation et agissent sur le tissu cardiaque. Les complexes de flavonoïdes, connus sous le nom de bioflavonoïdes, jouent un rôle essentiel dans l'absorption de la vitamine C et du calcium (qui sont présents ensemble naturellement). Parmi les glycosides flavonoïques (bioflavonoïdes) on trouve l'hespérine, la rutine et la vitamine P.

Flore intestinale les bactéries et autres micro-organismes « amis » qui sont normalement présents dans les intestins et qui sont essentiels à la digestion et au métabolisme des différents nutriments et aliments.

Galactagogue qui favorise la sécrétion de lait (graine d'Anis, Fenouil, Verveine).

Galactofuge plante qui diminue ou arrête la sécrétion de lait (Myrtille, Casse, Géranium).

Ganglions lymphatiques organes situés dans les vaisseaux lymphatiques qui agissent comme des filtres, piégeant et enlevant les matériaux étrangers. Ils fabriquent également des lymphocytes, qui sont des cellules immunitaires développant la capacité de chercher et détruire des agents étrangers spécifiques. Les ganglions lymphatiques sont comme des fosses septiques qui retiennent et neutralisent les toxines et les protéines exogènes grâce à des cellules immunitaires et/ou des enzymes.

Gastralgie maux d'estomac.

Gastrite inflammation de la paroi de l'estomac.

Gastroentérite inflammation de la muqueuse de l'estomac et du tractus intestinal.

Giardia genre de protozoaire flagellé dont certains sont parasites du tractus intestinal de l'homme ou des animaux domestiques ; transmise par l'ingestion de kystes présents dans l'eau et les aliments contaminés par les matières fécales ; interfère avec l'absorption des graisses ; l'eau bouillante les rends inactives.

Glande organe ou tissu qui sécrète une substance utilisée à un autre endroit de l'organisme plutôt que

pour son fonctionnement propre.

Glande pinéale glande endocrine du cerveau en forme de pomme de pin. La glande pinéale synthétise la mélatonine. La mélatonine est inhibée lorsque la lumière frappe la rétine. Cette petite glande est considérée par de nombreuses personnes comme une glande spirituelle. Un des sièges ou une des portes de l'Esprit dans le monde physique.

Globule blanc cellule du sang qui agit en combattant l'infection et dans la cicatrisation des plaies. Fait partie des cellules immunitaires, dont il existe de nombreux types.

Globule rouge cellule du sang qui contient un pigment rouge, l'hémoglobine, et qui transporte l'oxygène et de dioxyde de carbone dans la circulation sanguine.

Glucide 1. glucose et fructose, amidons, cellulose, etc. des végétaux. Gommes et mucilages sont également des sortes de glucides utilisées comme sources complémentaires d'énergie cellulaire, stockées sous forme d'ATP ou de glycogène. 2. constituants carbonés utilisés comme carburant (énergie) par l'organisme.

Glucide complexe 1. glucide qui contient plusieurs sucres naturels (glucose et fructose) liés. Les glucides complexes sont très difficilement décomposables par l'organisme. Leur consommation excessive engendre une acidose du fait de la création d'un taux excessif d'acide carbonique, qui est un sous-produit de la décomposition des sucres. 2 les glucides contenus dans les féculents et les fibres sont des glucides complexes, appelés également polysaccharides. 3 requièrent les stéroïdes surrénaliens pour être métabolisés.

Glucide simple variété de glucide qui, du fait de sa structure chimique simple, est rapidement digéré et absorbé dans la circulation sanguine. Par exemple : le glucose, le galactose et le fructose.

Glucose sucre simple qui est la principale source d'énergie pour les cellules de l'organisme.

Gluten albumine végétale, protéine qui peut être préparée à partir du blé, du seigle, de l'orge et de l'avoine.

Glycémie sucre sous forme de glucose présent dans le sang. (Normalement 60 à 100 mg/dl de sang, mais la glycémie peut s'élever après un repas jusqu'à 150 mg/dl. Cela peut varier).

Glycogène polysaccharide (glucide complexe), forme principale sous laquelle le glucose est stocké dans l'organisme, principalement dans le foie et les muscles. Il est reconverti en glucose si nécessaire pour fournir l'organisme en énergie.

Goutte inflammation des articulations. Les articulations affectées peuvent être situées n'importe où, mais habituellement la goutte débute au genou ou au pied.

Graisse insaturée toute graisse alimentaire qui est liquide à température ambiante. Les graisses insaturées sont d'origine végétale et sont de bonnes sources d'acides gras essentiels. (huile de Lin, huile de Tournesol, huile de Carthame et huile d'Onagre).

Graisse saturée 1. graisse solide à température ambiante. La plupart des graisses saturées sont d'origine animale, à l'exception d'un petit nombre, comme l'huile de noix de coco et l'huile de palme qui sont d'origine végétale. 2. acide gras dont toutes les liaisons sont saturées.

Graisses tissus adipeux de l'organisme qui servent de réserve d'énergie. 2. gras, huile. 3. en chimie, triglycérides, esters d'acides gras ; groupe de composés organiques proches de par nature aux phospholipides, cérébrosides et stérols. Le terme lipide est en général appliqué aux graisses ou substances grasses. Les lipides sont insolubles dans l'eau mais solubles dans le chloroforme, le benzène ou autre solvant. Les lipides sont hydrolysés par l'action des acides, bases, lipases (enzymes qui découpent les lipides) ainsi que la vapeur à haute température.

Hémétique plante riche en fer et en manganèse et qui augmente et enrichit les globules rouges (régénérateur du sang) (Aigremoine, Quassia, Oseille crépue, Pissenlit).

Hémiplégie paralysie de la moitié du corps.

Hémoglobine pigment rouge (contenant du fer) du sang qui transporte l'oxygène des poumons aux tissus de l'organisme. L'hémoglobine est une protéine conjuguée qui consiste en un hème (qui est un transporteur de fer) et une globine (qui est un transporteur constitué d'une simple protéine).

Hémolytique 1. substance qui détruit les globules rouges. 2. relatif à la destruction des globules rouges.

Hémostatique qui arrête le flux sanguin ; type de plante astringente qui stoppe les saignements ou

hémorragies internes.

Hépatique plante utilisée pour renforcer, tonifier et stimuler les fonctions sécrétoires du foie, provoquant une augmentation du flux biliaire (Hydraste du Canada, Pissenlit, Chardon-Marie, Mahonia à feuilles de houx).

Herpétique plante qui soigne les éruptions de la peau et les desquamations tels que les dermatophytoses (écorce de Nerprun, Mouron des oiseaux, Gaillet gratteron, Consoude).

Histamine produit chimique libéré par le système immunitaire qui agit sur divers tissus corporels. Elle contracte les muscles lisses des bronches, dilatant les petits vaisseaux sanguins, permettant ainsi aux fluides de s'échapper des tissus, tout en augmentant les sécrétions acides de l'estomac.

Homéostasie équilibre de l'environnement interne.

Hormone messager chimique libéré par les glandes du système endocrine. Elles sont relâchées directement dans la circulation sanguine et transportées vers les tissus qu'elles affectent. Les hormones entrent dans deux catégories : les protéines et les stéroïdes. Toutes les hormones sont extrêmement puissantes. Elles sont efficaces à très petite dose.

Huile d'onagre huile élaborée à partir des graines d'onagre, riche en acide gamma-linolénique.

Huile de foie de morue huile naturelle provenant du cabillaud qui contient des acides gras essentiels et des vitamines A et D, contient également des huiles oméga-3.

Huiles essentielles mélanges complexes d'une grande variété de composés organiques (par ex. alcools, cétones, phénols, acides, éthers, esters, aldéhydes et oxydes) qui s'évaporent lorsqu'elles sont exposées à l'air. Elles représentent généralement les principes odorants des plantes et possèdent une large gamme d'effets sur l'organisme, notamment sur le système nerveux.

Hydragogue qui favorise l'évacuation des liquides hors des intestins.

Hydropysie œdème généralisé dans le tissu cellulaire ou dans une des cavités de l'organisme.

Hyperchlorhydrie excès d'acide chlorhydrique dans les sécrétions gastriques (insuffisance d'excrétion de l'acide gastrique).

Hyperglycémie concentration anormale de sucres dans le sang.

Hyperhidrose transpiration anormale.

Hypertensif utilisé pour augmenter la pression artérielle.

Hypertension élévation chronique de la pression artérielle souvent causée par le stress. Généralement définie par une tension au repos supérieure à 14/9.

Hyperthyroïdie (hyperactivité de la thyroïde) trouble provoqué par une sécrétion excessive de la glande thyroïde, qui augmente le métabolisme basal, entraînant une demande accrue d'aliments pour soutenir cette activité métabolique. Signes et symptômes : goitre, léger tremblement des doigts étendus et de la langue, nervosité accrue, perte de poids, troubles de l'activité intestinale, intolérance à la chaleur, transpiration excessive, augmentation du rythme cardiaque. Dépôts d'iode inorganique, médicaments, produits chimiques et congestion engendrent acidose et stimulation de cette glande. L'hyperthyroïdie finit toujours par engendrer une hypothyroïdie ou un affaiblissement de la glande thyroïde.

Hypnotique puissant nervin, tranquillisant et sédatif qui induit le sommeil (Laitue sauvage, Passiflore, Valériane).

Hypoactivité 1. « hypo- » en grec signifie sous, en-dessous, inférieur. 2. activité moindre d'une glande ou d'un organe.

Hypoglycémie taux anormalement bas de glucose dans le sang.

Hypophyse petit corps gris, de forme ronde, suspendu à la base du cerveau sécrétant des hormones qui régulent la thyroïde, les surrénales et autres organes endocrines. On la qualifie souvent de « glande maîtresse » de l'organisme car elle sécrète de nombreuses hormones qui régulent de nombreux processus corporels, y compris la croissance, la reproduction et diverses activités métaboliques.

Hypotensif qui réduit la pression artérielle.

Hypothalamus aire du cerveau qui contenant des neurosécrétions qui jouent un rôle important dans le contrôle de certaines activités métaboliques, telles que le maintien de l'équilibre hydrique, le métabolisme des sucres et des graisses, la régulation de la température corporelle, la sécrétion d'hormones activatrices

ou inhibitrices et la réponse à la faim. Il héberge l'hypophyse et est considéré comme le « tableau de contrôle principal ».

Hypothyroïdie trouble dû à une déficience de sécrétions thyroïdiennes, qui engendre une diminution du métabolisme basal, dont les symptômes sont, entre autre : obésité ou difficulté à perdre du poids, sécheresse de la peau et des cheveux, hypotension, pouls faible, atonie de toutes les fonctions, activité musculaire en déclin et dépression.

Iatrogène littéralement, « induit par le médecin ». Ce terme peut être appliqué à des troubles médicaux, des maladies ou autre événement défavorable résultant d'un traitement médical.

Immunostimulant agent qui stimule le système immunitaire d'une manière non-spécifique.

In vitro hors d'un organisme vivant et dans un environnement artificiel tel qu'un laboratoire (par ex. dans des éprouvettes).

In vivo au sein d'un organisme vivant d'animal, végétal ou humain, en dehors de l'environnement contrôlé d'un laboratoire.

Incontinence incapacité à contrôler la miction et la défécation.

Indolent atone, ne provoquant que peu ou pas de douleur, lent à guérir.

Infection invasion des tissus corporels par des organismes pathogènes tels que virus, protozoaires, champignons ou bactéries.

Inférieur en-dessous.

Inflammation 1. réaction des tissus à une lésion. 2. L'inflammation n'est pas une infection. C'est la réaction de votre système immunitaire à un composé acide ou à une lésion tissulaire. La succession de modifications qui apparaissent dans un tissu vivant lorsqu'il est lésé de quelque façon que ce soit. La zone enflammée passe par une modification continue au fur et à mesure que les processus de réparation de l'organisme soignent et remplacent les tissus lésés. 3. L'inflammation est un processus conservatif modifié par n'importe quel produit de la réaction, mais elle ne doit pas être confondue avec l'infection, les deux étant des états relativement différents, même si l'une peut émaner de l'autre. L'acidose est l'une des plus grandes causes d'inflammation. L'inflammation est contre-balancée par les stéroïdes, le cholestérol, les électrolytes et les antioxydants.

Infusion tisane.

Insecticide plante qui est utilisée pour détruire ou repousser les insectes (coque/feuille du Noyer noir d'Amérique, Actée à grappe, Rue, Quassia).

Insuline hormone produite par le pancréas qui régule le métabolisme du glucose (sucre) dans l'organisme. Agit comme transporteur à travers les membranes cellulaires.

Intercostal entre les côtes

Interféron 1. protéine produite par les cellules en réponse à une infection virale qui empêche la reproduction virale et est capable de protéger les cellules non-infectées de l'infection virale. Il y a des interférons alpha, bêta et gamma. 2. groupe de protéines libérées par les globules blancs qui combattent les virus. 3. substance puissante qui renforce le système immunitaire, produite par les cellules pour combattre l'infection virale et le cancer.

Interleukine type de cytokine qui permet la communication entre les leucocytes et les autres cellules, qui est active lors de l'inflammation ou de la réponse immunitaire cellule-médiée. Il en résulte une réponse optimisée contre les micro-organisme et autres antigènes étrangers.

Interstitiel situé ou reposant entre (espace au sein d'un organe ou d'un tissu), autour ou à l'extérieur des cellules.

Intracellulaire au sein de la cellule.

Irritant plante qui produit à un degré plus ou moins élevé une excitation vasculaire lorsqu'elle est appliquée sur l'épiderme ou à la surface de la peau. (Cascara, résine de Kava, Ortie piquante, Collinsonia du Canada).

Jaunisse trouble provoqué par l'élévation du taux de bilirubine dans l'organisme et caractérisé par une coloration jaune de la peau.

Jéjunum la deuxième portion de l'intestin grêle (du duodénum à l'iléon). Il fait environ 2,50 m de long et

constitue les deux-cinquièmes de l'intestin grêle.

Kyste protubérance ou gonflement anormal de n'importe quel organe ou tissu, rempli de liquide ou d'une substance semi-solide « ayant la consistance d'un fromage », provoqué par l'acidose, par la présence de mucus ou souvent par un taux excessif d'hormones.

Laxatif purgatif léger. Favorise les selles.

Lésion zone circonscrite de tissu pathologiquement altéré ; blessure ou plaie, zone infectée de la peau d'un seul tenant.

Levure sorte de champignon unicellulaire. Certains types de levures peuvent provoquer une infection, la plupart du temps dans la bouche, le vagin ou le tractus gastro-intestinal. Les infections courantes de levures comprennent les vaginites et le muguet. La candidose est une affection liée à une prolifération de la levure *Candida albicans*.

Lipide groupe comprenant les graisses et autres substances grasses caractérisées par leur insolubilité dans l'eau et leur solubilité dans des solvants tels que l'alcool, l'éther et le chloroforme. Le terme est plus descriptif que chimique, comme le sont les protéines ou les glucides. Les lipides comprennent les graisses (esters d'acides gras et de glycérol), les lipoïdes (phospholipides, cérébrosides, cires), et les stérols (cholestérol, ergostérol).

Liposoluble pouvant être dissous dans les solvants organiques tels que les graisses et les huiles. Insoluble dans l'eau.

Lipotropique qui favorise l'écoulement des lipides de et vers le foie.

Lithotriptique qui dissout ou évacue les concrétions urinaires et biliaires (telles que les lithiases rénales). Aide à dissoudre les calculs dans l'organisme (Lewisia, Fragon-faux-houx, Gaillet gratteron).

Lymphe fluide contenu dans les vaisseaux lymphatiques, qui s'écoule à travers le système lymphatique et retourne dans la circulation sanguine. La lymphe est aux cellules immunitaires ce que le sang est aux globules rouges. La lymphe se nettoie grâce aux reins, au côlon et à la peau.

Lymphocyte type de globule blanc qui se trouve dans la lymphe, le sang et autres tissus spécialisés tels que la moelle osseuse et les amygdales. Il y a sept catégories différentes de lymphocytes, regroupés en lymphocytes B, lymphocytes T et lymphocytes nuls (non-B, non-T). Ces cellules sont des composants cruciaux du système immunitaire. Les lymphocytes B sont principalement responsables de la production d'anticorps, tandis que les lymphocytes T sont impliqués dans l'attaque directe contre les organismes envahisseurs. Les lymphocytes T-auxiliaires, un sous-groupe des lymphocytes T, sont les principales cellules infectées et détruites par le virus de l'immuno-déficience humaine (HIV), virus (fabriqué par l'homme) qui provoque le sida.

Lymphocyte B globule blanc spécialisé du système immunitaire qui produit les anticorps. Ce sont les « Marsouins » de vos cellules immunitaires.

Lymphocyte NK cellule tueuse naturelle.

Lymphocyte T globule blanc qui participe au système immunitaire. Lymphocyte B à l'origine, qui migre vers le thymus pour sa maturation en lymphocyte T. Les lymphocytes T sont les agents de la réponse immunitaire conditionnelle.

Macrophage 1. monocyte quittant la circulation et se fixant et murissant dans un tissu. 2. Avec les neutrophiles, les macrophages sont les principales cellules phagocytes du système immunitaire. Elles ont la capacité de reconnaître et d'ingérer tout antigène étranger, grâce à des récepteurs présents à la surface de leur membrane cellulaire ; ces antigènes sont alors détruits par les lysosomes. Leur situation en périphérie des tissus lymphoïdes permet aux macrophages d'agir en tant que principaux charognards du sang, le nettoyant des cellules anormales ou vieilles, ainsi que des débris cellulaires et des organismes pathogènes. 3. ils jouent également un rôle vital en traitant les antigènes et en les présentant aux lymphocytes T, activant ainsi la réponse immunitaire spécifique. Ils libèrent également de nombreux médiateurs chimiques qui sont impliqués dans la défense de l'organisme, notamment l'interleukine-1 et le complément.

Malabsorption du point de vue nutritionnel, incapacité pour un nutriment d'être absorbé, à partir du tractus intestinal, dans la circulation sanguine. Principalement due à des impactions, une inflammation et une faible digestion pancréatique.

Médecine holistique forme de thérapie dont l'objectif est de traiter la personne dans son ensemble (mental, corps et esprit) et non pas la ou les seules parties où se produisent le symptôme.

Ménorragie saignement excessif au cours de la menstruation.

Méridiens en médecine chinoise, trajets spécifiques de l'écoulement de l'énergie dans l'organisme. Les 14 canaux du corps grâce auxquels le *qi* (énergie universelle ou la force divine) s'écoule.

Métabolisme processus physico-chimiques nécessaires pour maintenir la vie, dont la production de l'énergie cellulaire, la synthèse des substances biologiques importantes et la dégradation de divers composés.

Métaux lourds éléments métalliques dont la densité (mesure de la masse comparée à la masse de l'eau ou de l'hydrogène) est supérieure à 5,0. Certains métaux lourds, tels que l'arsenic, le cadmium, le plomb et le mercure sont extrêmement toxiques.

Minéral 1. élément ou composé inorganique (surtout solide) présent dans la nature. (Inorganique, et non d'origine animale ou végétale). 2. substance inorganique requise par l'organisme en petites quantités.

Molécule 1. la plus petite quantité en laquelle une substance peut être divisée sans perdre ses caractéristiques. 2. une combinaison chimique d'au moins deux atomes qui forme un composé chimique spécifique.

Monocytes globules blancs qui constituent la première ligne de défense dans le processus inflammatoire.

Monoplégie paralysie d'un seul membre.

Montmorillonite argile provenant de lacs, utilisée en nutrition comme source d'oligoéléments.

Mucilage plante possédant des propriétés mucilagineuses (apaisantes) sur les muqueuses et les tissus (Fucus, Consoude, Onagre, Guimauve).

Mucus fluide visqueux sécrété par les muqueuses et les glandes, composé de mucine, leucocytes, sels inorganiques, eau et cellules épithéliales. Le mucus agit comme protecteur et détoxinant.

Multiplicateur cellulaire plante qui favorise une guérison et une régénération rapides de l'organisme (cellules). (Aloé véra, Consoude, Grande Aunée, Chou palmiste).

Mûrissant plante qui favorise la maturation ou le mûrissement des tumeurs, furoncles, ulcères, anthrax, etc. (écorce de Piment royal, racine de Bardane, Plantain, Oseille crépue).

Muscle lisse tissu (*Muscularis mucesae*) également appelé système musculaire involontaire (viscéral, lisse). Ce sont les muscles de l'estomac et des intestins, des parois des artères et des veines, ainsi que d'autres endroits du corps. Ils réagissent automatiquement, sans contrôle conscient (bien que l'on puisse avoir un contrôle partiel sur certains de ces muscles). Ils sont généralement non-striés et lisses, notamment les muscles des intestins.

Muscle volontaire (squelettique) muscle du corps qui réagit au contrôle conscient du cerveau, par exemple en se contractant ou s'allongeant selon le message chimique qu'il reçoit du cerveau. Ces muscles apparaissent généralement striés ou rayés lorsqu'on les observe au microscope. Ils sont attachés aux os par les tendons.

Mydriatique qui dilate (élargit) les pupilles. (Belladone, Coca, Scopoline).

Myotique plante qui provoque la contraction des muscles ciliaires de l'œil (contracte la pupille). (noix d'Arec, Jaborandi).

Narcotique qui déprime le système nerveux central, soulageant ainsi la douleur et favorisant le sommeil. (Belladone, Coca, Grindélia).

Nauséeux plante qui provoque des nausées ou une envie urgente de vomir, lorsque prise à hautes doses (semblable aux émétiques) (Lobélie, Quassia, Verveine).

Néphrite inflammation des reins (Bugle, Véronique de Virginie, Marronnier d'Inde).

Nervin tonique pour les nerfs. Aide à soulager la douleur et à réguler le système nerveux. Renforce également l'activité fonctionnelle du système nerveux. Peut être soit stimulant, soit sédatif (Scutellaire casquée, Lobélie, Valériane).

Neurasthénie faiblesse sévère des nerfs, épuisement nerveux.

Neuromusculaire qui concerne à la fois les nerfs et les muscles.

Neuropathie ensemble de symptômes provoqués par des anomalies des nerfs moteurs et sensitifs. Les symptômes peuvent inclure des fourmillements ou engourdissements, notamment dans les mains et les

pieds, suivis de faiblesses musculaires graduelles et progressives.

Neurotransmetteur 1. substance chimique qui transmet l'influx nerveux d'une cellule nerveuse à une autre (notamment acétylcholine, dopamine, acide gamma-aminobutyrique, adrénaline, noradrénaline et sérotonine). 2. substance qui transmet l'influx nerveux au cerveau.

Neutrophiles globules blancs responsables en grande partie de la protection de l'organisme contre l'infection. Jouent un rôle principal dans l'inflammation et sont facilement attirés par les antigènes étrangers (chimiotaxie), et les détruisent en les phagocytant.

Névrotique qui agit sur le système nerveux.

Noradrénaline neurotransmetteur produit par la medulla des surrénales, dont les propriétés chimiques et pharmaceutiques sont semblables à celles de l'adrénaline, mais qui est surtout un vasoconstricteur et n'a que très peu d'effets sur le rendement cardiaque.

Nutraceutique 1 produit alimentaire riche en nutriments ou supplément conçu ou utilisé dans un but clinique ou thérapeutique. 2. utilisation des principes actifs d'une plante, en augmentant sa puissance, puis en la réintroduisant dans une préparation pour augmenter l'efficacité d'une formule.

Nutriment substance requise par l'organisme pour maintenir la vie et la santé.

Nutritif qui augmente le poids et la densité, nourrit le corps. Fournit des matériaux pour la régénération des tissus.

Ocytocine hormone hypophysaire qui stimule les contractions utérines (pour initier et assister le travail lors de l'accouchement) ainsi que la production de lait.

Œdème rétention de fluide dans les tissus (gonflement). Résultat de l'acidose. Effort de l'organisme pour s'alcaliniser.

Oligoéléments minéraux dont l'organisme a besoin en très petites quantités.

Ophtalmique qui soigne les troubles et maladies des yeux (Myrtille, Euphraise, Guimauve).

Ostéomyélite inflammation des os, notamment de la moelle osseuse.

Ostéoporose trouble dans lequel les minéraux s'échappent des os, les rendant progressivement poreux et fragiles. Résultat de l'acidose et de l'hypothyroïdie.

Ovaires 1. situés dans la cavité pelvienne des femmes, responsables du développement des caractéristiques sexuelles ; ont un léger effet sur la croissance. 2 ils produisent les ovules (œufs) et sécrètent les hormones féminines estrogènes et progestérone).

Oxydation réaction chimique dans laquelle l'oxygène réagit avec une autre substance, engendrant une transformation chimique. De nombreuses réactions d'oxydation entraînent un certain type de dégradation ou des détériorations.

Oxyure ver intestinal du genre nématode.

Pancréas organe à la fois exocrine et endocrine qui sécrète des enzymes (amylase, lipase) qui aident à digérer les aliments dans l'intestin grêle ; il produit également des hormones (glucagon, insuline) qui aident à réguler le métabolisme des glucides en contrôlant la glycémie.

Parasite organisme qui vit et se nourrit de la faiblesse et de la toxicité d'un autre organisme, appelé hôte, sans contribuer à la survie de l'hôte. À l'intérieur du corps humain, les parasites peuvent envahir les cellules affaiblies ou vivre dans une lymphe toxique.

Parathyroïdes glandes situées à l'arrière de la thyroïde, sécrétant une hormone, la parathormone, qui régule le métabolisme du calcium et du phosphore. Indirectement, elles affectent l'irritabilité musculaire. Leur affaiblissement conduit à l'hypoparathyroïdie ou l'hyperparathyroïdie.

Parturiant qui stimule les contractions utérines, qui initie ou assiste le travail (Aristoloche, Actée à grappes, Caulophyllum, Rue).

Pathogène micro-organisme ou substance (protéine exogène) pouvant engendrer une réponse immunitaire ; qui crée des modifications pathologiques.

Pectoral qui soigne les troubles de la région broncho-pulmonaire.

Pepsine principale enzyme des sucs gastriques (estomac), qui convertit les protéines en protéoses et peptones. Elle est fabriquée par les cellules des glandes gastriques et possède une activité maximale à un

pH compris entre 1,25 et 2,25.

Péristaltique plante qui stimule et accroît le péristaltisme ou la contraction musculaire (comme dans les intestins) (Aloé véra, Cascara, huile d'Olive, Rhubarbe palmée).

Péristaltisme contraction des muscles lisses du tractus digestif ou des muscles du côlon en forme d'onde qui propulse les sous-produits alimentaires et évacue les déchets.

Pétéchie ecchymose.

pH (potentiel hydrogène) échelle utilisée pour mesurer l'acidité ou l'alcalinité relatives d'une substance. L'échelle va de 0 à 14, 7 étant considéré comme neutre. Un pH inférieur à 7 indique un milieu acide, alors que s'il est supérieur à 7 il indique un milieu alcalin.

Phagocytose destruction d'une bactérie (micro-organisme) et/ou particule grâce à son ingestion et sa digestion par un phagocyte (cellule immunitaire).

Phénol le phénol et les composés phénoliques entrent dans la composition de nombreux constituants importants des végétaux. Ces composés phénoliques sont antiseptiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques et suppriment la douleur. Ils peuvent former des glycosides lorsqu'associés à un sucre.

Phytochimique substance parmi les nombreuses présentes dans les fruits et légumes qui possède diverses propriétés bénéfiques pour la santé. Il semble que les phytochimiques protégeraient contre certain types de cancers. La plupart des constituants des végétaux pourraient être appelées phytochimiques.

Phytothérapie utilisation de combinaisons de plantes pour soigner et nettoyer, sous forme de teintures, comprimés, gélules ou extraits, ainsi que bains, cataplasmes, tisanes, etc.

Plaque masse grasse, fibreuse contenant du cholestérol présente dans la paroi des artères et autres tissus. L'accumulation de cette plaque dans les artères est une cause majeure d'occlusions cardiovasculaires, provoquant AVC et crises cardiaques. Les dépôts de plaque sur les dents peuvent engendrer des troubles gingivaux. La maladie d'Alzheimer est associée à l'accumulation de plaque dans les tissus du cerveau engendrant un défaut de nutrition des cellules.

Plaquettes disques ronds ou ovales présents dans le sang des vertébrés. Ce sont des fragments de mégacaryocytes, cellules géantes présentes dans la moelle osseuse. Les plaquettes jouent un rôle important dans la coagulation sanguine, l'hémostase et la formation de caillots sanguins.

Portal qui concerne l'entrée des organes, particulièrement ceux à travers lesquels le sang est apporté au foie.

Postérieur vers l'arrière ou l'extrémité caudale, opposé à antérieur. Chez l'homme, vers l'arrière ; dorsal. Situé derrière, venant après.

Pression artérielle, force exercée par le sang en appuyant à travers et contre les parois de vos vaisseaux sanguins (voir également *systolique* et *diastolique*)

Principes amers possèdent des propriétés amères qui stimulent les sécrétions digestives tout le long du tractus gastro-intestinal, ainsi que la vésicule biliaire et le foie (sécrétion de la bile). Les principes amers sont divisés en plusieurs catégories, certains appartenant aux terpènes, iridoïdes. Des études ont montré que certains principes amers avaient une action antibiotique, antifongique et anti-tumorale.

Progestérone 1. stéroïde anti-inflammatoire. 2. aide à la croissance et au développement des organes reproducteurs féminins ainsi qu'aux caractéristiques sexuelles secondaires. 3. provoque la croissance et la maturation de l'endomètre lors du cycle menstruel. Parfois utilisée pour traiter les troubles des menstruations et la ménopause.

Prophylactique agent qui éloigne la maladie.

Prostaglandines nombreux produits chimiques à action hormonale synthétisés dans l'organisme à partir d'acides gras, qui ont un effet important sur de nombreux organes. Elles influencent la sécrétion d'hormones et d'enzymes et jouent un rôle important dans la régulation de la réponse inflammatoire, la pression artérielle et la coagulation sanguine.

Protecteur plante qui agit comme une couche protectrice sur les parties abrasées, enflammées ou lésées lorsqu'elle est appliquée localement sur une surface (Acadia, huile de Ricin, graine de Lin, Guimauve).

Protéine complète source de protéines alimentaires qui contient l'ensemble des huit acides aminés essentiels. À la base, désigne les protéines de la viande, qui est cependant le produit final d'un régime végétarien.

Protéines composés complexes à base d'azote constitués de diverses combinaisons d'acides aminés. Les protéines sont les éléments de base de tous les tissus animaux et végétaux. Les substances biologiques telles que les hormones et les enzymes sont également composées de protéines. L'organisme fabrique les protéines spécifiques dont il a besoin pour sa croissance, réparation et autres fonctions, à partir d'acides aminés qui sont soit extraits des protéines alimentaires, soit fabriqués à partir d'autres acides aminés. Les protéines servent également de transporteurs (par ex. hémoglobine, insuline, etc.).

Prurit démangeaison sévère.

Prurit urétral décharge de mucus dans les urines en provenance de l'urètre, en cas de gonorrhée.

Purgatif substance qui favorise une évacuation vigoureuse des intestins ; habituellement utilisé pour libérer une constipation sévère.

Putréfaction 1. décomposition et pourrissement. 2. décomposition de matière animale, en particulier des protéines associées à des produits nauséabonds et toxiques, tels que les ptomaïnes, les thiols et le sulfure d'hydrogène, provoquée par certaines sortes de bactéries et de champignons ; également processus de décomposition des composés protéiques par pourrissement.

Pyélite inflammation du pubis, des reins et de leurs calices.

Qi ou ch'i en chinois, concept de force vitale, énergie vitale.

Radicaux libres groupements d'atomes qui sont chimiquement hautement réactifs car ils possèdent au moins un électron non apparié. Du fait qu'ils se lient très rapidement à d'autres composés, les radicaux libres peuvent attaquer les cellules et provoquer de grands dégâts dans l'organisme. Ils se forment, entre autre, lors de la cuisson des graisses et des huiles, et lors d'une exposition aux radiations atmosphériques et aux pollutions environnementales. (L'homme ingère environ 57 kg de produits chimiques par an. Parlons-en des radicaux libres !)

Rafraîchissant qui réduit la température corporelle et soulage la soif (Épine-vinette, Bourrache, Chiendent, Mouron des oiseaux).

Régénération reconstruction et renforcement de l'organisme. Nécessite un milieu alcalin ainsi que des nutriments électriquement « vivants ».

Reins paire d'organes situés à l'arrière de la cavité abdominale qui fabriquent l'urine à partir du plasma sanguin. Chaque rein est constitué de plus d'un million de petites unités de filtration (appelées glomérules), qui transforment les déchets chimiques et l'excès d'eau de l'organisme en urine. Les reins sont les principaux régulateurs de l'eau et des électrolytes et maintiennent l'équilibre acido-basique du sang et des fluides corporels. Ils font partie des quatre émonctoires. Une mauvaise élimination signifie une stagnation du système lymphatique.

Résolutif qui favorise la résolution, ou dissipation, des croissances pathologiques (Mouron des oiseaux, Sureau, Chardon-Marie, Millepertuis).

Résorbant qui provoque l'absorption.

Revitalisant qui aide à retrouver force et santé ; restaure une activité physique normale (racine d'Astragale, tous les Ginsengs, Hydraste du Canada)

Révulsif plante qui provoque une irritation en application locale sur une partie du corps et supprime la douleur dans une autre partie plus profonde.(Poivre du Sichuan, Rue, Lobélie).

Rhinite inflammation de la muqueuse nasale

Rhizome tige souterraine, souvent rampante.

Rouleau adhésion ou agglutination de globules rouges. Provoqué par l'acidose, qui crée une atmosphère anionique, dans laquelle les lipides, acides aminés, minéraux, etc. adhèrent aux membranes cellulaires et entre eux.

Rubéfiant en application locale, stimule l'action et la dilatation des capillaires (en attirant le sang des tissus et organes profonds, soulageant ainsi la congestion et l'inflammation), provoquant une rougeur cutanée (Bryone noire, Piment de Cayenne, clou de Girofle, Ortie piquante, Raifort, Sassafras, Gingembre jamaïcain).

Saponines composés végétaux possédants d'importantes propriétés anti-inflammatoires et expectorantes. Les saponines ont été utilisées dans la synthèse de la cortisone et de certaines hormones sexuelles.

Scorbutique qui concerne ou affecte le scorbut.

Scrofule (Écrouelles) variété d'adénite tuberculeuse.

Sédatif qui calme ou tranquillise en abaissant l'activité fonctionnelle.

Septicémie présence de bactéries pathogènes dans le sang, empoisonnement du sang.

Sérotonine neurotransmetteur présent principalement dans le cerveau, considéré comme essentiel pour la relaxation, le sommeil et la concentration.

Sérum partie liquide du sang.

Sialogogue qui favorise la sécrétion et l'écoulement de la salive (Iris, écorce de Sureau, Rhubarbe palmée).

Solution liquide ou gaz qui est composé d'une ou plusieurs substances (solutés). Le liquide dans lequel les substances sont dissoutes est appelé solvant et les substances dissoutes, le soluté.

Somatique qui est relié aux cellules ou tissus non-reproducteurs.

Somnifère soporifique.

Soporifique plante qui induit un sommeil réparateur (Cataire, Houblon, Passiflore, Valériane).

Sous-produit produit ou résultat secondaire.

Spasmolytique qui tend à contrôler les spasmes (*cf*. Antispasmodique).

Spécifique plante qui a une influence curative directe sur l'affaiblissement de certains tissus isolés.

Spermatorrhée perte involontaire, anormalement fréquente, de semence sans orgasme.

Spondylose immobilité et fixation anormales des articulations vertébrales.

Sternutatoire plante irritante pour la muqueuse des voies nasales et qui provoque l'éternuement (Épiaire officinale, Piment royal, Piment de Cayenne, Achillée ptarmique).

Stéroïdes hormones dérivées des lipides et produites par le cortex surrénalien et les glandes sexuelles. Ils possèdent une large gamme d'effets. Les stéroïdes peuvent agir comme anti-inflammatoires et affecter le métabolisme et la reproduction, ainsi que l'anabolisme ou le catabolisme systémiques. Les stéroïdes systémiques sont produits dans les glandes surrénales. Les stéroïdes reproducteurs sont produits par les gonades.

Stimulant plante qui augmente l'activité fonctionnelle et l'énergie de l'organisme (renforce le métabolisme et la circulation) (Eupatoire, Éphédra, Grande Camomille, Ginseng, Angélique épineuse, Trèfle des près, Romarin, Absinthe, Achillée mille-feuilles).

Stimulants cardiaques plantes utilisées pour augmenter l'action du cœur et lui donner plus de puissance (Bugle, Piment de Cayenne, Pyrole en ombelle).

Stimulation action irritante sur les muscles, les nerfs ou les organes sensoriels en rapport avec l'activité provoquée.

Stomachique qui aide à renforcer les fonctions de l'estomac. Favorise la digestion, l'appétit et soulage l'indigestion.

Styptique qui empêche l'écoulement du sang par une puissante action astringente. Contracte également les vaisseaux sanguins (Noyer noir d'Amérique, Consoude, Plantain, Ortie piquante).

Subcostal en-dessous des côtes.

Substitut plante qui remplace avantageusement une autre plante (*cf*. Adultérant).

Sucre simple sucre sous sa forme biologiquement la plus simple.

Sucre complexe lorsqu'au moins deux sucres simples (glucose, fructose ou galactose) se combinent. Les amidons et les sucres artificiels sont de bons exemples de sucres complexes (dextrose, maltose, saccharose, etc.) Les sucres complexes entraînent une surproduction de mucus et d'acide carbonique, qui congestionnent et acidifient l'organisme.

Sudorifique qui aide à provoquer une transpiration active ou en gouttelettes. Stimule la production et la sécrétion de la transpiration.

Supérieur au-dessus.

Surrénales paire de glandes triangulaires qui se situent au sommet de chaque rein. Leurs sécrétions internes imitent celles du système nerveux sympathique ; elles augmentent l'utilisation de l'énergie des glucides. Elles régulent également le métabolisme des glucides et des lipides, l'équilibre sel/eau ainsi que les hormones stéroïdes. Elles produisent des neurotransmetteurs tels que l'adrénaline et les analogues stéroïdiens, dont le cortisol, les estrogènes et la progestérone.

Syndrome ensemble de signes et symptômes qui apparaissent concomitamment dans le schéma caractéristique d'une « maladie » particulière ou état anormal lié à un effet spécifique.

Synergie action simultanée d'au moins deux substances dont l'effet combiné est supérieur à la somme des effets séparés de chacune de ces substances.

Système endocrine système de glandes qui sécrètent des hormones, stéroïdes et neurotransmetteurs directement dans la circulation sanguine, telles que l'hypophyse, la thyroïde, le thymus, les surrénales, le pancréas, les ovaires et les testicules.

Système hormonal consiste en une série de tissus, glandes et cellules. Les glandes produisent des produits chimiques (hormones) qui sont excrétées dans la circulation sanguine. Ces produits chimiques sont soit directement relâchés dans le sang (grâce aux glandes endocrines), soit relâchés par l'intermédiaire de conduits appelés canaux (glandes exocrines). Les hormones stimulent les autres cellules et organes. Elles régulent de nombreuses activités de l'organisme, y compris la croissance, le développement et l'homéostasie. Il y aurait au moins 100 hormones dans le corps humain, mais elles n'ont pas encore été toutes déterminées. Les principales glandes exocrines sont toutes associées au système digestif. Les principales glandes endocrines sécrétant des hormones sont la thyroïde, les surrénales, l'hypophyse, la glande pinéale, les parathyroïdes et le pancréas (qui est à la fois exocrine et endocrine). Il y a deux glandes endocrines qui dépendent du sexe de l'individu — les ovaires chez la femme et les testicules chez l'homme.

Système lymphatique système qui inclut toute structure impliquée dans l'acheminement de la lymphe des tissus à la circulation sanguine. Il comprend les capillaires lymphatiques, les chylifères, les ganglions lymphatiques, les vaisseaux lymphatiques et les canaux lymphatiques principaux.

Système nerveux autonome partie du système nerveux qui contrôle les fonctions involontaires de l'organisme. Il régule le fonctionnement des glandes, notamment salivaires, gastriques et sudoripares, de la medulla des surrénales, des tissus des muscles lisses et du cœur. Le système nerveux autonome peut agir sur les tissus pour réduire ou ralentir leur activité ou pour initier leur fonctionnement.

Système nerveux parasympathique partie du système nerveux autonome qui équilibre normalement le système sympathique une fois la crise passée, ou en situation non-stressante. Il entraîne la contraction des pupilles, le ralentissement du rythme cardiaque et la contraction des bronches. Il stimule également la formation et la libération de l'urine et l'activité du tractus digestif. Par exemple, la salive s'écoule plus facilement et sa quantité ainsi que sa fluidité augmentent.

Système nerveux sympathique partie du système nerveux autonome qui tend à agir en tant qu'accélérateur des organes devant faire face à une situation stressante. La partie sympathique domine durant des situations stressantes telles que la colère ou la peur, et la réaction de l'organisme favorise la lutte ou la fuite, au détriment des activités qui ne sont pas importantes, telles que la digestion, qui sont sensiblement ralenties. La plupart des neurones sympathiques libèrent le neurotransmetteur noradrénaline.

Systèmes du corps humain 14 en tout, dont 9 systèmes majeurs : circulatoire, digestif, d'élimination (intestinal, lymphatique, urinaire, tégumentaire et immunitaire), glandulaire, musculaire, nerveux, reproducteur, respiratoire et squelettique.

Systémique qui est en rapport ou affecte la totalité de l'organisme.

Systolique la période où la pression artérielle est la plus forte dans le système vasculaire, affectée directement par la medulla des surrénales et la libération de neurotransmetteurs.

Tanins substances végétales qui possèdent des propriétés astringentes. Les tanins se lient et agissent sur divers produits chimiques et protéines pour protéger la peau et les muqueuses. Ils sont connus pour aider à réduire la diarrhée, les hémorragies internes, l'inflammation, les brûlures et stimuler la guérison des plaies. Les tanins sont efficaces dans les états infectieux.

Teigne maladie fongique du cuir chevelu.

Teinture-mère préparation faite en faisant tremper (macérer) une plante dans une quantité définie d'alcool pour en extraire ses principes.

Ténifuge ou ténicide plante qui expulse (ténifuge) ou détruit (ténicide) les vers solitaires du tractus

intestinal (huile de Ricin, graines de Concombre, Fougère mâle, graines de Courge).

Testicules situées dans le scrotum de l'homme. Glandes endocrines sexuées qui agissent sur le développement des caractéristiques sexuelles ; ont quelque effet sur la croissance.

Testostérone androgène présent dans les testicules. La testostérone est une hormone de type stéroïdien, agressive, produite dans le cortex surrénalien tant des hommes que des femmes ; elle est responsable de la production de sperme et des caractéristiques masculines secondaires.

Théorie des Signatures théorie qui prône que l'apparence de la plante donne des indications sur ses propriétés intrinsèques.

Thymus organe situé au-dessus du cœur, au milieu du sternum ; joue un rôle important dans le développement de la réponse immunitaire. Il est essentiel dans la maturation des lymphocytes T.

Thyroïde la plus grande des glandes endocrines, située dans le cou. Cette glande produit des hormones, principalement la thyroxine. Une hormone appelée calcitonine est également produite par la thyroïde et est essentielle à l'assimilation du calcium. La principale fonction des hormones thyroïdiennes est de réguler le métabolisme pour la production de chaleur et d'énergie dans les tissus de l'organisme. Lorsqu'elle grossit, la thyroïde est appelée goitre. La thyroïde augmente le métabolisme et influence indirectement la croissance et la nutrition.

Tissu conjonctif sorte de tissu qui assure les fonctions de soutien, de structure et de ciment cellulaire de l'organisme.

Tonique amer plante amère qui, en petite quantité, stimule la digestion et le fonctionnement du foie. Elle aide également à réguler le feu/l'inflammation de l'organisme. (Angostura, Épine-vinette, Gentiane).

Tonique qui stimule la nutrition et augmente le tonus, l'énergie et la vigueur du système. Renforce l'ensemble du système. (Angélique, Centaurée, Eupatoire, Matricaire, Trèfle des près, Sanicle, Brunelle, Ortie piquante, Achillée mille-feuilles).

Toxémie 1. état toxique de l'organisme provenant de la consommation de viandes, produits laitiers, sucres raffinés, sucreries, sodas, céréales, médication chimique, vaccinations, drogues, etc. Fumer du tabac et/ou de la marijuana ajoute également de la toxicité systémique. 2. état d'acidose.

Toxicité qualité de ce qui est poison. Les réactions toxiques altèrent le fonctionnement de l'organisme et/ou endommagent les cellules, dégradant ainsi la santé. (voir également Toxémie)

Toxine poison d'origine animale ou végétale.

Tractus gastro-intestinal (Tube digestif) canal par lequel passent les aliments, comprenant : la cavité buccale, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin et le rectum.

Triglycéride composé formé de trois acides gras et d'un glycérol. Forme sous laquelle est stockée la graisse dans l'organisme, et principale sorte de lipide dans l'alimentation. Ce stock de matière grasse est utilisé comme supplément d'énergie par l'organisme selon ses besoins, à l'instar d'une batterie qui stocke de l'énergie et la fournit à la demande.

Urémie 1. état toxique associé à une insuffisance rénale produit par la rétention de substances azotées dans le sang, qui seraient excrétées par les reins en temps normal. 2. reflet d'une consommation élevée de protéines ou de décomposition des tissus.

Vasoconstricteur qui rétrécit la lumière des vaisseaux sanguins, limitant le flux sanguin.

Vasodépresseur/Vasodilatateur qui abaisse la pression artérielle en dilatant (élargissant) les vaisseaux sanguins.

Vemicide plante qui tue les vers intestinaux.

Ver solitaire ver en forme de ruban qui infeste les intestins des vertébrés, dont l'homme. Ils peuvent croître jusqu'à 6-9 m de long.

Vermifuge plante qui provoque l'expulsion ou chasse les vers intestinaux et les vers solitaires.

Vésicant qui provoque des phlyctènes, tel que le Sumac vénéneux, le Chêne ou le Sumac.

Vésicante plante qui provoque une exsudation inflammatoire (phlyctènes) de sérum sous la peau lorsqu'elle est appliquée localement ; utilisée comme révulsant ; réagit avec les acides (Moutarde noire, racine de Violette de la Pentecôte, Tamier commun, etc.)

Villosité processus filamenteux court, présent sur certaines surfaces membraneuses, qui agit comme un

mécanisme de filtration (présent dans les poumons, intestins, etc.)

Virus d'Epstein-Barr virus responsable de la mononucléose infectieuse et qui est associée au lymphome de Burkitt et au cancer du nasopharynx.

Vitalité 1. ce qui distingue le vivant du non-vivant. 2. animation, action. 3. état d'être en vie. 4. état de santé dynamique.

Vitamine groupe de substances organiques différent des protéines, glucides, lipides, minéraux et sels tissulaires qui est essentiel pour le métabolisme, la croissance et le développement de l'organisme.

Vulnéraire qui aide à la guérison des plaies en protégeant contre l'infection et en stimulant la croissance des cellules (Aigremoine, Baume de Galaad, Fucus, Gaillet gratteron, Consoude, Sureau, Rue).

ANNEXE H
Préfixes et suffixes

a-	sans, privé de
ab-	s'éloignant de
-able	capable
acou-	auditif
ac-	appartenant à, possédant
acro-	extrémités, toutes les parties
ad-	vers, se rapprochant de, près de
adéno-	gland
-al	exprimant une relation
-algie	douleur
ambi, ambo	autour, des deux côtés
an-	sans, privé de, non-
ana-	en haut, derrière, de nouveau
angio-	vaisseau
anté-	avant, en avant
anti-	contre, antagoniste
arthr-	articulation
-aire	associé à
-ase	état
auto-	soi, provoqué par soi-même
bi-	deux, double
bio-	vie
-blaste-	bourgeon, germe
brachy-	court
brady-	lent

burso-	sac
carcino-	cancer
cardio-	cœur
cata-	en bas, inférieur, sous
-cèle	trou, hernie, tumeur
céphalo-	tête
cérébro-	cerveau
chol-	bile
cholécyst-	vésicule biliaire
chondro-	cartilage
-cide	qui tue
-cilie-	Qui possède des cils
circum-	autour, environ
-claste-	écraser, casser
co-	avec, ensemble
com-, con-	avec, ensemble
contra-	contre, opposé
-crine	sécréter
crypto-	cacher
cysto-	vessie ou sac
-cyte-, cyto-	cellule
de-	loin de
dermo-	peau
di-	deux, deux fois, double
dia-	au travers, traversant
dis-	séparé de, opposé à
-duct-	conduit, tube, canal
dura-	dur
-dynie	douleur
dys-	difficulté, hors d'usage

e-, ec-	Hors, loin de
ecto-	à l'extérieur
-ectomie	coupe, ablation
-edem-	gonflement
em-	dans, sang
-émie	sang
ent-	à l'intérieur, dedans, interne
endo-	dedans
entéro-	intestin
épi-	sur, en plus
erythro-	rouge
eu-	bien, bon, normal
ex-	hors de, loin de
exo-	extérieur, à l'extérieur
extra-	dehors
-férent	transporter
-fistul-	passage étroit, tuyau
flex,	courber, tourner
-form	former, ressembler
gastro-	estomac
-genèse	création, origine
gloss-	langue
glyco-	sucre, doux
-gramme	écriture, enregistrement, dessin
-graphe	instrument qui enregistre
hém(at)-	sang
hémi-	moitié, partie de
hépato-	foie
hétéro-	différent, opposé
hist-	tissu

homéo-	même, identique
hydro-	eau, mouillé
hyper-	sur, au-delà de la normale, excessif
hypo-	sous, en-dessous, déficient, inférieur
-ie	exprime un état
-iatr-	traiter, soigner, guérir
-id	exprime un état
im-	non
in-	dans, à l'intérieur
inféro-	en-dessous, à l'extérieur
infra-	sous, en-dessous
inter-	entre, parmi
intra-	à l'intérieur
-isme	condition, état
iso-	égal
-ite	inflammation
-ité	exprime un état
kérato-	cornée (de l'œil)
kin-, cin-	bouger
leuco-	blanc
-liga-	lié
lip-	gras
-logie	étude
-lyse	décomposition, relâchement, dissolution
macro-	grand
mal-	mauvais
malaco-	mou, mollesse
mast-	poitrine
mégalo-	gros
mélano-	noir

méso-	intermédiaire, milieu
méta-	au-delà, après, modifié
micro-	petit
mito-	fil, filament
mono-	un, simple, seul
-morph-	forme
multi-	nombreux, beaucoup de
myélo-	moelle, moelle épinière
myo-	muscle
narco-	étourdissement
néo-	nouveau
néphro-	rein
neuro-	nerf
oculo-	œil
odonto-	dent
-oïde	exprime la ressemblance
oligo-	peu, épars
-ologie	étude de
-ome	tumeur
-op-	voir
ophthalm-	œil
onco-	tumeur, ou gonflement
ortho-	droit, normal
-oire	se réfère à
-ose	rempli de
-ose	état de
ostéo-	os
oto-	oreille
-eux	rempli de, abondant
para-	à côté de, au-delà, proche

-pathie	maladie
-pect-	poitrine, thorax
-pénie	déficience, diminution
per-	à travers, par, excessif
péri-	autour, entourant
-phage-	manger
-phase-	parler, murmurer
-phil-e	aimer
phléb-	veine
-phobie	peur
-plas/plasie	forme, croissance
-plate	plat, large
-plégie	paralysie, perte de puissance
-plexus	tissu, réseau
-pneu,-pnée	respiration
pneumo-	air, gaz, ou poumon
pode-	pied
-poïe-	faire
poly-	beaucoup, nombreux
post-	après, derrière
pré-, pro-	avant, devant
procto-	anus, rectum
pseudo-	faux
psycho-	mental, âme
-ptose	tomber, descendre
pulmon-	poumon
pyo-	pus
re-	de nouveau, retour, contraire
rén-	rein
rétro-	en arrière, contre le cours habituel

-rragie	explosion, épanchement
-rrhée	flux, décharge
-rupt	casser
sarco-	chair
scléro-	dur
scol-, scoli	incurvé, tordu
-scope	examiner
-sect	couper ou diviser
semi-	demi, partiellement
sept-	paroi de séparation,
-sin	courbé, plié, penché
somato-	corps
somni-	sommeil
splén-	rate
squam-	écaille
-stase	arrêt, stagnant
sténo-	étroit
stéth-	poitrine
-stome	faire une ouverture artificielle
sub-	sous, en-dessous, moins
super-	sur, en(dessus, excessif
supra-	sur, en-dessus, au-dessus
sym-, syn-	ensemble, avec
tachy-	rapide
-tein	étirer
télé-	distant, lointain
therm-	température
thorac-	poitrine
thromb-	bosse, caillot
-tome	couper, inciser

tox-	poison
-tract	tirer
trans-	à travers, au-delà
tri-	trois, troisième
tres-	trou, ouverture
-troph-	nourrir
-trophie	développement, croissance
-tropique	modifier, influencer
-turne	gonfler
ul, ule	petit, minuscule
-uriae	urine
utéro-	utérus
vaso-	vaisseau
vén-,	veine
-vésic-	vessie
viscér-	organe interne
-vulse	mouvement convulsif ou tirer

Bibliographie

Aihara, Herman. *Acid & Alkaline*. CA: George Ohsawa, Macrobiotic Foundation, 1986.

Alexander, Joe. *Blatant Raw Foodist Propaganda!* CA: Blue Dolphin Publishing, 1990.

Amber, Reuben. *Color Therapy*. NM: Aurora Press, 1983.

Anderson, Mary. *Colour Healing*. NY: Harper & Row Publishers, 1975.

Andrews, Ted. *How to Heal with Color.* MN: Llewellyn Publications, 1992.

Arlin, Dini, Wolf. *Nature's First Law*: The Raw Food Diet. CA: Maul Brothers Publishing, 2e édition, 1997.

Arlin, Stephen. Raw Power! Building Strength and Muscle Naturally. CA: Maul Brothers Publishing ; 2e édition, 2000.

Balz, Rodolphe. *The Healing Power of Essential Oils* . WI: Lotus Light Press, 1ère édition, 1996.

Bensky, Dan & Barolet, Randall. *Chinese Herbal Medicine: Formulas and Strategies*. WA: Eastland Press, Inc., 1990.

Bethel, May. *Healing Power of Herbs*. CA: Melvin Powers, Wilshire Book Co., 1968.

Blunt, Wilfrid and Sandra Raphae. *The Illustrated Herbal.* NY: W.W. Norton & Company, 1979.

Boxer, Arabella et Philippa Back. The Herb Book. *A Complete Guide to Culinary Herbs*. NJ: Thunder Bay Press, 1994.

Bragg, Paul et Patricia. *The Miracle of Fasting* . Health Science, 3e édition, 1999.

Brennan, Barbara Ann. *Hands of Light* . NY: Bantam Books, 1987.

Brown, Deni. *New Encyclopedia of Herbs and Their Uses* . NY: Dorling Kindersley Publishing, 1995.

Brown, Donald. *Herbal Prescriptions for Better Health*. CA: Prima Publishing, 1996.

Carrington, Hereward. *The Natural Food of Man.* CA: Health Research, 1963.

Christopher, John. *School of Natural Healing* . UT: Christopher Publications, 1996.

Cohn, Robert. Milk. *The Deadly Poison*. NJ: Argus Publishing, Inc., 1998.

Copen, Bruce. *A Rainbow of Health* . England: Academic Publications, 1974.

Culpepper, Nicholas. *Culpepper's Color Herbal*. MA: Storey Books, 1997.

Culpepper, Nicholas. *Culpepper's Complete Herbal and English Physician*. UK: FoulSham & Co., Ltd., 1995.

Deoul, Kathleen. *Cancer Cover-Up (Genocide*). MD: Cassandra Books, 2001.

Dodt, Colleen. *The Essential Oils Book: Creating Personal Blends for Mind and Body* . VT: Storey Communications, Inc., 1996.

Douglass, William Campbell. *Milk of Human Kindness Is Not Pasteurized* . GA: Last Laugh Publishers, 1985.

Dubelle, Lee. *Proper Food Combining Works — Living Testimony*. CO: Nutri Books, Corp., 1987.

Dubin, Dale. *Rapid Interpretation of EKG's* . FL: Cover Publishing Co., 6th edition, 2000.

Dykeman, Thomas, Elias, et Peter. *Edible Wild Plants*. Benedict Lust Publications, Inc., 1990.

Ehret, Arnold. *Mucusless Diet Healing System*. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.

Ehret, Arnold. *Rational Fasting*. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.

Ehret, Arnold. *The Definite Cure of Chronic Constipation* . Benedict Lust Publications, Inc., 2002.

Fathman, George et Doris. Live Foods: *Nature's Perfect System of Human Nutrition* . NY: Cancer Care Inc., 1986.

Feeney, Mary. *The Cardiac Rhythms: A Systematic Approach to Interpretation*. PA: W.B. Saunders Co., 3e édition, 1997.

Foster, Steven. *Herbal Renaissance*. UT: Gibb Smith Publisher, Édition révisée, 1993.

Foster, Steven, et Yue Chongxi. *Herbal Emissaries: Bringing Chinese Herbs to the West.* VT: Healing Art Press, 1992.

Fratkin, Jake. *Chinese Herbal Patent Formulas —A Practical Guide*. CO: Shya Publications, 1985.

Gaeddert, Andrew. *Chinese Herbs in the Western Clinic.* CA: Get Well Foundation, 1998.

Gladstar, Rosemary. *Herbal Healing for Women*. NY: Fireside Simon and Schuster Inc., 1993.

Glasby, John. *Dictionary of Plants Containing Secondary Metabolites* . PA: Taylor and Francis Inc., 1991.

Grauer, Ken. *A Practical Guide to ECG Interpretation*. Year Book Medical Pub., 2e édition, 1998.

Griffin, LaDean. Please Doctor, *I'd Rather Do It Myself. . . With Herbs!* UT: Hawkes Publishing, Inc., 1979.

Gurudas. Flower *Essences and Vibrational Healing.* CA: Cassandra Press, 2e édition, 1989.

Harborn, Jeffrey, et Herbert Baxter, éditeurs. *Phytochemical Dictionary: A Handbook of Bioactive Compounds from Plants*. PA: Taylor and Francis, 2e édition, 1999.

Heinerman, John. *Medical Doctor's Guide to Herbs*. UT: Woodland Publishing, 1987.

Hey, Barbara. *The Illustrated Guide to Herbs*. NJ: New Horizon Press.

Hobbs, Christopher. *Ginkgo: Elixir of Youth* . CA: Botanica Press, 1990.

Hobbs, Christopher. *Handbook for Herbal Healing* . Culinary Arts Ltd., 1994.

Hobbs, Christopher. *Milk Thistle—The Liver Herb*. CA: Botanica Press, 2e édition, 1993.

Hoffmann, David. *The New Holistic Herbal*. MA: Element Book Ltd., 3e édition, 1991.

Holmes, Peter. Jade Remedies: *A Chinese Herbal Reference for the West (Volume 1).* CO: Snow Lotus Press, Inc., 1997.

Horowitz, Leonard G. *Emerging Viruses, AIDS & Ebola, Nature, Accident or Intentional?* MA: Tetrahedron, Inc., 1998.

Hotema, Hilton. *Long Life in Florida*. Health Research, Reprint edition, 1962.

Hunt, Ronald. *The Seven Keys to Color Healing*. NY: HarperCollins, 1989.

Jensen, Bernard. *Beyond Basic Health*. CA: Bernard Jensen, 1988.

Jensen, Bernard. *Developing a New Heart Through Nutrition and a New Lifestyle*. CA: Bernard Jensen, 1995.

Jensen, Bernard. *Doctor-Patient Handbook*. CA: Bernard Jensen Enterprises, 1978.

Jensen, Bernard. *Goat Milk Magic*. CA: Bernard Jensen, 1994.

Jensen, Bernard. *Herbs: Wonder Healers*. CA: Bernard Jensen, 1992.

Jensen, Bernard. *Iridology: The Science and Practice in the Healing Arts (Volume II)*. CA: Bernard Jensen Enterprises, 1982.

Jensen, Bernard. *Iridology Simplified*. CA: Bernard Jensen, 1980.

Jensen, Bernard. *What is Iridology? Illustrated*. CA: Bernard Jensen, 1984.

Katz, Michael et Ginny. *Gifts of the Gemstone Masters* . OR: Gemisphere, 1989.

Keville, Kathi. *Herbs for Health and Healing* . PA: Rodale Press, Inc., 1996.

Kloss, Jethro. *Back to Eden*. Benedict Lust Publications, Inc., 1981.

Kroeger, Hanna. *Parasites—The Enemy Within*. CO: Hanna Kroger, 1991.

Kulvinskas, Viktoras. *Life in the 21st Century*. IA: 21st Century Publications, 1981.

Kulvinskas, Viktoras. *Love Your Body or How To Be A Live Food Love*. IA: 21st Century Publications, 1972.

Kulvinskas, Victoras. *Survival Into the 21st Century.* IA :21st CenturyPublications, 1975.

L'Orange, Darlena. *Herbal Healing Secrets of the Orient* . NJ: Prentice Hall, 1998.

Liberman, Jacob. Light. *Medicine of the Future* . NM: Bear and Company, 1992.

Lopez, D.A., R.M. Williams and M. Miehike. *Enzymes—The Fountain of Life* . Germany: The Neville Press, Inc., 1994.

Lu, Henry. *Chinese System of Food Cures — Prevention and Remedies*. NY: Sterling Publishing Co., Inc., 1986.

Mauseth, James. Botany: *An Introduction to Plant Biology*. MA: Jones & Barlett Pub., 3e édition, 2003.

McBean, Eleanor. *The Poisoned Needle*. Health Research, Réimpression, 1993.

McDaniel, T.C. *Disease Reprieve*. PA: Xlibris Corporation, 1ère édition, 1999.

Meyer, Clarence. *The Herbalist.* IL: Meyer-books, 1986.

Miller, Neil Z. *Vaccines: Are They Really Safe and Effective? (A Parents Guide to Childhood Shots)*. NM: New Atlantean Press, Édition révisée et mise à jour, 2002.

Monte, Tom. *World Medicine—The East /West Guide to Healing Your Body*. NY: G.P. Putnam's Sons, 1993.

Murray, Michael. *Natural Alternatives for Weight Loss.* NY: William Morrow and Company, Inc., 1996.

Meyer, Joseph. *The Old Herb Doctor.* IL: Meyer-books, 2e édition, 1984.

Naturopathic Handbook of Herbal Formulas: A Practical and Concise Herb User's Guide. CO: Kivaki Press, 3e édition, 1994.

Olsen, Cynthia. *Australian Tea Tree Oil Guide.* WI: Lotus Press, 3e édition, 1998.

Parachin, Victor. *365 Good Reasons To Be A Vegetarian*. NY: Avery Penguin Putnam, 1997.

PDR for Herbal Medicines. NJ: Medical Economics Co., 2e édition, 2000.

Pedersen, Mark. *Nutritional Herbology: A Reference Guide to Herbs.* IN: Wendell W. Whitman Co., 3e édition, 1998.

Pizzorno, Joseph. *Total Wellness*. CA: Prima Publishing, 1996.

Rector, Linda. *Renewing Female Balance*. CA: Healthy Healing Publications, Inc., 4e édition. 1997.

Rector, Linda. *Renewing Male Health and Energy* . CA: Healthy Healing Publications, Inc., 2e édition, 1997.

Royal, Penny. *Herbally Yours*. UT: Sound Nutrition, 3e édition, 1982.

Sandman, Amanda. *A-Z of Natural Remedies* . NY: Longmeadow Press, 1995.

Sanecki, Kay. *The Book of Herbs* . NJ: Quantum Books Ltd., 1996.

Santillo, Humbart. *Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health* . AZ: Hohm Press; 2e édition, 1993.

Santillo, Humbart. *Natural Healing with Herbs.* AZ: Hohm Press, 1991.

Scalzo, Richard. *Naturpathic Handbook of Herbal Formulas —A Practical and Concise Herb User's Guide*. CO: Kivaki Press, 3e édition, 1994.

Schauenberg, Paul. aetnd Paris, Ferdinand. *Guide to Medicinal Plants*. CT: Keats Publishing, Inc., Réimpression, 1990.

Shelton, Herbert. *Food Combining Made Easy* . Ontario: Willow Publishing, 1982.

Swahn, J.O. *The Lore of Spices* . MN: Stoeger Publishing Company, 2002.

Tenny, Louise. *Today's Herbal Health*. UT: Woodland Publishing, 5e édition, 2000.

Thie, John. *Touch for Health*. CA: Devorss and Co., Publishers, 1979.

Thomas, Lalitha. *10 Essential Herbs*. AZ: Hohm Press, 2e édition, 1995.

Tierra, Michael. *Planetary Herbology*. WI: Lotus Press, 1987.

Tierra, Michael. *The Way of Herbs* . NY: Pocket Books; Édition révisée, 1998.

Tilden, John. *Toxemia: The Basic Cause of Disease* . FL: Nat'l Health Assoc, 1974.

Tompkins, Peter et Christopher Bird. *The Secret Life of Plants* . NY: HarperCollins, 1989.

Twitchell, Paul. *Herbs the Magic Healer.* CA: Eckankar, 1971.

Walker, Norman. *Colon Health: The Key to a Vibrant Life*. TN: Associated Publishers Group, 2e édition, 1997.

Walker, Norman. *Water Can Undermine Your Health*. AZ: Norwalk Press, 1996.

Walker, N.W. *Become Younger*. AZ: Norwalk Press, 2e édition, 1995.

Walker, N.W. *The Vegetarian Guide to Diet and Salad* . Longman Trade/Caroline House, Édition révisée, 1995.

Walker, N.W. *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?* Longman Trade/Caroline House, 1995.

Walker, N.W. *Pure and Simple: Natural Weight Control*. AZ: Norwalk Press, 1981.

Walker, N.W. *The Natural Way to Vibrant Health.* Longman Trade/Caroline House, 1995.

Weiss, Rudolf Fritz. *Herbal Medicine*. NY: Thieme Medical Pub., 2e édition, 2001.

Werbach, Melvyn et Michael Murray. *Botanical Influences on Illness—A Sourcebook of Clinical Research*. CA: Third Line Press, 2e édition, 2000.

Wigmore, Ann. *The Hippocrates Diet and Health Program*. NJ: Avery Penguin Putnam, 1984.

Wigmore, Ann. *The Wheatgrass Book*. NJ: Avery Penguin Putnam, 1984.

Wolfe, David. *The Sunfood Diet Success System.* CA: Maul Brother's Publishing, 3e édition, 2000.

Des ouvrages sur l'alimentation crue sont disponibles chez :

Nature's First Law
1475 North Cuyamaca Street
El Cajon, CA 92020
www.naturesfirstlaw.com
1-800-205-2350

À propos de l'auteur

Robert S. Morse, N.D., D.Sc., I.D., M.H., est un Naturopathe, biochimiste, iridologue et herboriste certifié et accrédité. Depuis 1974 il a possède et exploite la *Natural Health Clinic* et la *God's Herbs Botanical Company* à Port Charlotte en Floride. Le Dr Morse enseigne à d'autres médecins et professionnels de santé l'Art de la Détoxination et de la Régénération Cellulaire. Au cours de ses trente années de pratique, son travail de pionnier a aidé des milliers de personnes à vaincre cancers, diabètes, scléroses en plaques, maladies de Crohn, sclérodermies, et autres maladies graves. Le Dr Morse a été le protégé de feu le Dr Bernard Jensen, le « père de l'iridologie » aux États-Unis et grand avocat de l'alimentation vivante. Le Dr Jensen disait du Dr Morse qu'il était l'« un des meilleurs guérisseur de la planète ».

Robert Morse est membre de l'*International Association of Naprapathic Physicians* et de l'*American Naturopathic Medical Association*. Il est membre honoraire de l'*Associacão Profissional dos Especialistas da Medicina Tradicional* (ASPEMT) au Portugal. En 1998, il a été fait docteur honoris causa par la *Medical Association of Portugal* pour son travail professionnel sur la régénération tissulaire.

Vingt-cinq ans auparavant, le Dr Morse a inventé dans sa clinique des formules à base de plantes médicinales très puissantes, spécifiques à la régénération des tissus. Ces préparations ont reçu les éloges de la communauté internationale et sont utilisées par des médecins, cliniques et individus dans le monde entier. Conférencier et habitué des talk-shows, le Dr Morse est l'auteur des livres *The Illusion Called Disease*, et *Getting Healthy with Herbal Formulas*, ainsi que de nombreux articles dans le domaine de la santé naturelle. Il vit à Port Charlotte en Floride.

Site internet www.godsherbs.com,

Contact info@godsherbs.com